

運動の象徴冬季五輪を夏季五輪開催国から協賛し、今こそ身近な各自ができる運動習慣取り入れと達成へ——インスリン善玉作用活性化と悪玉過剰症解消へ——

北京五輪協賛のゴルフコンペ（福寿会、箕面 GC,月2回）を開催しています。五輪が象徴の**運動習慣は健康増進に最も重要**で、世界に欠けているもので、今こそ夏季五輪開催の近隣日本と冬季五輪の中国から**各自ができる身近の運動習慣の良さと達成**を呼びかけましょう。運動はAMP キナーゼという酵素を活性化し、メタボで知られているイ抵抗性を解消する基本です。**コロナ（オミクロン）重症化（基礎疾患）共通因子は、イ善玉作用の低下と想定され、メタボ、生活習慣病因子と同じです。**最善対策は、**五輪に各自協賛し、運動習慣の達成、適正体型（ウエスト：男 85cm、女 80cm 未満、BMI：23 未満）、禁煙・節酒、食事生活習慣の適正化**です。重症化要因(臓器)は、**内皮細胞障害で、主たる働きである NO（ニトロ）産生にイが必要**です。コロナ初期感染（NK 細胞）、獲得免疫（ワクチン接種；T および B 細胞;抗体産生）にも**イ作用が必要かつ有効**です。**インスリン善玉活性化（血糖・血圧・脂質改善）は、代償悪玉過剰（高血圧・高尿酸血症、食欲亢進、動脈硬化促進、脂肪肝、コロナ侵入結合蛋白増加他）症を無しにし、回避**します。肥満で**低下**が知られている善玉の**アディポネクチン（脂肪細胞から分泌）は、運動と同じAMP キナーゼを活性化して、インスリン作用を補い動脈硬化を予防**しますが、**運動は、アディポネクチンを介さず、良い効果をもたらし、健康増進に貢献大**です。**夏季五輪開催の隣国から、中国とともに、今こそ、上記理想習慣を各自が達成し、コロナ克服・メタボ・生習病軽減・医療費削減・健康長寿へ、災い転じて福としましょう。**筆者は、4歳時北京在住、公園池でスケート、戦直後帰国、糖尿病・メタボ専門医です。**北支既居住者は多い筈**です、政治を離れ、**五輪が象徴の身近な運動習慣（8千歩/日以上）、禁煙、益せぬ食は口にせずの適正生活習慣の達成と推進へ、近隣冬季五輪を協賛し、ともに運動習慣の良さと意義を発信**しましょう。