

今こそ、食事運動生活習慣の理想化で

禍い転じて福としましょう。自身の改善点を文末に
記載、成果ご報告ください。

コロナ禍を福とする方法が下記です

コロナは収束に向かっていますが、易感染と重症化因子は、
メタボ・肥満・糖尿病・高血圧・循環器疾患などの生習病、
関連疾患（認知症、ロコモ・フレイル・サルコペニー、骨粗鬆
症、慢性腎疾患、閉塞性呼吸疾患）の発症・進展因子と
同じです。

その因子はインスリン不全症で善玉作用低下（抵抗性）、
代償悪玉過剰症、分泌過剰・遅延・消耗低下）が基本で
す。

禍転じて福と成す克服策（善玉作用活性化）は、

A **活発活動**（自身に適した運動、スポーツ、8千歩/日

以上)、スリム体型 (BMI, 23未満、ウエスト男 85、女 80 cm 未満)、 B **大事な内皮細胞(不全症の主体、インスリンはニトロ産生促進)を大事に、禁煙。** C **善玉作用を邪魔する 過剰脂肪の使い切り、貯めない。** D **休養と睡眠 (6 h以上)** E

上記は基本、適切な服薬 (血圧・血糖・脂質・尿酸・利尿剤・その他) と適切な医療 (血管形成術など)

禍転じて福と成す (**健康長寿**)

ハラノ医院

自身の改善項目・目標と達成度 (令和 5 年 8 月末までに御報告お願い) 。

yharano_life@hcn.zaq.ne.jp

明年度、より良くする会で紹介予定。