

じびか歳時記「コロナ禍後の生活」 Vol35

「夏がくれば 思い出す はらかな尾瀬(おぜ) 遠い空 霧のなかに うかびくる やさしい影 野の小径(こみち) 水芭蕉(みずばしょう)の花が 咲いている 夢見て咲いている水のほとり 石楠花(しゃくなげ)色に たそがれる はらかな尾瀬 遠い空」

毎年夏が来れば思い出すものは、「はらかな尾瀬」の爽やかな歌ですが、今後はきっと、2020年の夏コロナ禍での生活を思い出すことになるでしょう。

新型コロナウイルスに感染しても大部分の人は7日以内に無症状か軽い症状だけで終わります。ところが、高血圧や糖尿病などの合併症を持っている人の場合は、発症7日目あたりから急変し、人工呼吸器を使用するほどに重症化し、まれに死に至ることもあります。自己を守る免疫系の暴走で、サイトカインストームといわれています。これはインフルエンザでも急死に至るときにおこる反応と同じです。ハイリスクとなる因子で、今のところエヴィデンスのはっきりしているものは肥満(BMI30以上)だそうです。特に睡眠時無呼吸症候群を合併していれば、死に至る確率は高くなります。それでは、その原因はなんのでしょうか。

最近、「COVID-19 重症化の謎とマイクロバイーム関与の可能性」という仮説が、日経メディカルに掲載されました。JCHO 東京山手メディカルセンターの徳田均先生が唱えています。著作権などにかかわりますので、詳しい内容は述べられませんが、高血圧や糖尿病の人の腸内細菌叢は、免疫のシステムが弱く免疫の乱れを生じやすくなるという仮説です。

なるほど、100兆個を超える腸内細菌叢は、われわれの免疫を支えており、命の恩人でもあります。肥満の人の腸内細菌を全て取り払い、健康な人の腸内細菌と入れ替えれば、肥満も解消されるといいます。ただし、食生活などが改善されなければ、また元の肥満体質の腸内細菌に置き換わってしまいます。腸内細菌にとって最も適した食事はやはり発酵食と繊維が豊富な野菜類です。

さて、県外への移動制限が解除され、いつ何時、コロナウイルスとニアミスするかわからない時期となってきました。特効薬もワクチンもまだありません。自分のことは自分で守るしかないようです。そのためには、まずウイルスを体内に入れないことが大切です。言うまでもなく、手洗いうがいの励行と3密を避ける工夫をすることです。それでも、感染してしまうこともあるかもしれません。その時は、自分の免疫力、腸内細菌をたよるしかありません。夏だからといって、冷たいものやあっさりしたものだけを食べては、腸内細菌がへたってしまいます。夏こそ、熱いものや発酵食やビタミンD豊富な食事を好んで食べ、1日15分程度の日光浴(ビタミンDの合成に必要、ただし日焼けしない程度)が大切です。

今後は、夏が来れば思い出すのは、尾瀬の自然と肥満にならない免疫力を付ける食生活です。コロナ禍の新生活の一つのスタイルとして取り組んでいきましょう。



画像提供 ググっとくま写真館

～各自のコロナ対策&過ごし方～

コロナウイルス感染症、いつも通り過ごせるのがいかに幸せなことかを、改めて感じさせられています。先日、主人が県外へ出張、感染流行地域ではなかったのですが、帰鹿後2週間はホテルで過ごしてもらいました。子供達が可哀想でしたが、色々な可能性を考えて自粛。もうしばらく、みんなで協力して乗り切りましょう。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

機械操作に疎いので、買い物はこれまでお店で購入する方でしたが外出自粛のため、ネット通販やテレビショッピングを利用するようになりました。今までのように外出できないのは大変ですが、商品が届くまでの間ワクワク待ち遠しい気持ちを楽しみながら stay home に取り組んでいます。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

このような生活がいつまで続くのでしょうか…誰かに会えない日々がこんなにも退屈であることをコロナウイルスが教えてくれたような気がします。私はよくテレビ電話を活用するようになりました。これまであまり使っていなかったのですが家族や友人の顔を見て話をすると元気がでます★またみんなで会って笑える日を楽しみに今は stay home 頑張りましょう！！

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

コロナウイルスが流行り始め、買い物、旅行、友達と会って直接顔をみて話すなど、いつも普通にしていたことがどんなに幸せだったか、と考える日々です。ですが、周りが健康であることが一番の幸せなことだとも気付かされました。自分がコロナに感染しないよう、大切な人がコロナに感染しないよう、感染対策をプライベートでも仕事でも徹底していきたいと思います。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

マスク着用・手洗い・ソーシャルディスタンスを習慣にしながら、自己免疫力を高める為にたっぷり睡眠をとるよう心がけています。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

コロナウイルスで世界中が混乱している状況です。平凡で毎日を過ごせる事、仕事ができる事、学校に行ける事、ごくごく当たり前の幸せを考えさせられる日々です。いつもは時間に追われる私ですが今回のことで子供との時間が増えました。それは私にとってとてもありがたい事で、大切に時間を使わせて頂いています。全てマイナスに考えるよりも今を大切に生きる。大事なことだと思います。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

世界が大変な中私の自粛生活は、実家にある父が遣してくれた野菜収穫の楽しさ、厳しさを感じ現状のコロナを忘れるぐらい没頭の日々です。通りすがりのおじさんが「畑仕事は、よかどがいつでん顔だせ」元気がでます。大変な時期ですが感染予防に努め目の前の事を精一杯いきたい！です。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

いつ終息するか全く見通しが立たず、不安な毎日。外出もままならない状況ですが、おうちで少しでも楽しい時間を過ごすために、私は日頃できないような、ちょっぴり手の込んだ料理やお菓子作りにチャレンジしてお家ご飯の時間を楽しんでいます。少しでも早く今の状況が落ち着いて、世界中に安心して穏やかな日々がはやく戻りますように！(^ ^)!

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

今年はいろんなところに行こうって計画たてたのですが。。どこにも行けなくなっちゃいましたね。残念。だけどみんな同じだから。今はがまんです。

おうちでのんびり時間。普段とは違う細かいところについつい時間をつかってしまって、あっという間に時間がたってる。そんな時間もきらいじゃないです。今はおうちでできること、いろいろ楽しみ中です。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

もりやま耳鼻咽喉科