

# 心・体・暮らしに寄り添う クリニックちくさヒルズ通信 NO.1

2021年3月創刊号

## 年齢とともに低下する免疫力を保つには

新型コロナウイルスの感染予防には免疫力強化が欠かせません。しかし、残念ながら免疫力は思春期～20歳ごろがピークでその後は年齢とともに低下していくと言われています。その低下を抑えるには、どのような生活習慣を心掛けるべきかいくつか紹介しましょう。

### ポイント1 「食べ過ぎない」

食べすぎると胃腸の消化能を超えるとことになり、胃の働きが鈍って排出物が溜まりやすくなります。すると排出物から出る毒素によって腸内環境が悪化し免疫力が低下するようです。昔から言われている通り、「腹八分目」こそ、健康に良い食生活の秘訣です。

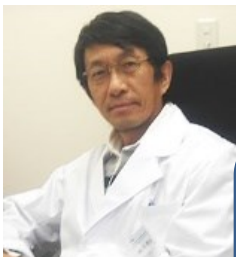
### ポイント2 「ビタミンCを積極的に摂る」

ビタミンC・Eは老化を招く活性酸素の発生を抑えたり、弱めたりする抗酸化作用があります。又、ビタミンC・Eには、ホルモンを分泌する内分泌機能を調整する効果も期待できるとされています。ご承知の通り、ビタミンCが多く含まれている食品は、ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツやイチゴなどがあげられます。

### ポイント3 「適度に運動する」

免疫細胞には体温が上がると増える性質があります。免疫細胞が正常に動ける体温は、36.5℃程度で、そこから体温が1℃上がるだけで免疫力は最大5～6倍上がるとされています。少し汗ばむ程度の軽い運動を10分くらいするだけで免疫力のアップが期待できます。

当クリニックでは新型コロナウイルス感染対策として、免疫力を高める効果がある、高濃度ビタミン点滴を実施(自費診療)しております。  
免疫力低下がご心配な方は是非ご相談ください。



当クリニック  
林衆治院長

### クリニックちくさヒルズ通信発行にあたってのご挨拶

クリニックちくさヒルズは、2010年設立。整形外科・内科・皮膚科において、先進的な再生医療を提供しております。

患者様には、北海道から沖縄まで遠方からも来院頂いています。この度「心・体・暮らしに寄り添う クリニックちくさヒルズ通信」が創刊されることになりました。クリニックのモットーである患者様の声を聴く事と通じます。来院の折にはご意見を聞かせて下さい。





# 私が思うコロナ禍での心配事

## それは「ロコモティブシンドローム」という症状

### 当クリニック整形外科医 岩田 久 先生

昨年の緊急事態宣言、そして今年再度の緊急事態宣言が発出され、この期間皆さんは「三密回避」「不要不急の外出自粛」「マスクの着用・手指の消毒」等々感染予防策に取り組まれ、又、できる限り「ステイホーム」を心掛けてまいりました。しかし、残念なことに、この不要不急の外出自粛やステイホームの期間中に小さな子供さんからご高齢の方々にまで広く「ロコモティブシンドローム」が進行していることが気がかりです。

この「ロコモティブシンドローム」(通称:ロコモ)は、今から14年ほど前の2007年に日本整形外科学会が提唱した概念で、加齢や運動不足などにより筋肉や関節、骨の機能が低下して、歩くこと・立ち上がること等の移動機能能力が衰えていく症状を言います。

私たちは、日常生活やスポーツで体を動かすことで運動・移動能力を保っていますが、極端な外出の自粛やスポーツを制限する中で運動・移動能力が低下することが心配されています。このコロナ禍で特にお年寄りの方々から「ずっと家にばかりいるので足腰が弱ってしまった」との訴えをよく耳にします。新型コロナウイルス感染症の流行でロコモの危険度も高まっているのです。

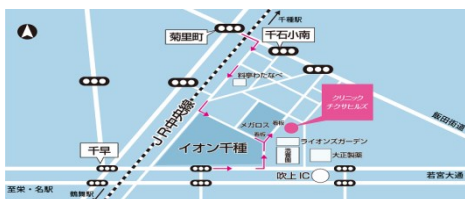
ロコモが進行すると、日常の生活自立度が低下して、将来介護が必要になるリスクが高まります。要支援や要介護状態になる一番の原因が転倒による骨折、関節の障害など運動機能障害です。

Withコロナ時代の新しい生活様式では、新型コロナ感染症対策を心掛けながら、運動習慣を取り入れ、ロコモ対策を行っていく必要があります。最近では「子どもロコモ」を心配される方も多く見えます。スマホやゲームが普及して、屋外で遊ぶ機会が減少したことで姿勢が悪くなったり運動不足で体のバランス・柔軟性・反射神経が低下していると言われてしています。

年齢にかかわらず気を付けてほしいロコモ。新しい生活様式に新しい運動習慣を取り入れて、これからの生活をお過ごしください。

[ロコモONLINE 日本整形外科学会公式 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト \(locomo-joa.jp\)](http://locomo-joa.jp)

この公式サイトで自分がロコモかどうか判定する「ロコモ度テスト」やロコモの予防と改善ができる運動「ロコトレ」などを紹介していますので一度参考にしてください。



広報紙	「クリニックちくさヒルズ通信」
発行元	医療法人財団榊副会 クリニックちくさヒルズ 〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2 千種タワーヒルズ1F
発行責任者	林 衆治(院長)
編集・発行	医療法人財団榊副会 クリニックちくさヒルズ 編集委員会(原稿責任者 川島和信)
発行日	毎月10日