放課後等デイサービス スマートキッズ発達支援研究所便り 「きらっと」5 号　　2020 年 4 月20日
研究所ホームページ https://smart-kids.co.jp/labo/

自分と大切な人の命を守るために<2>

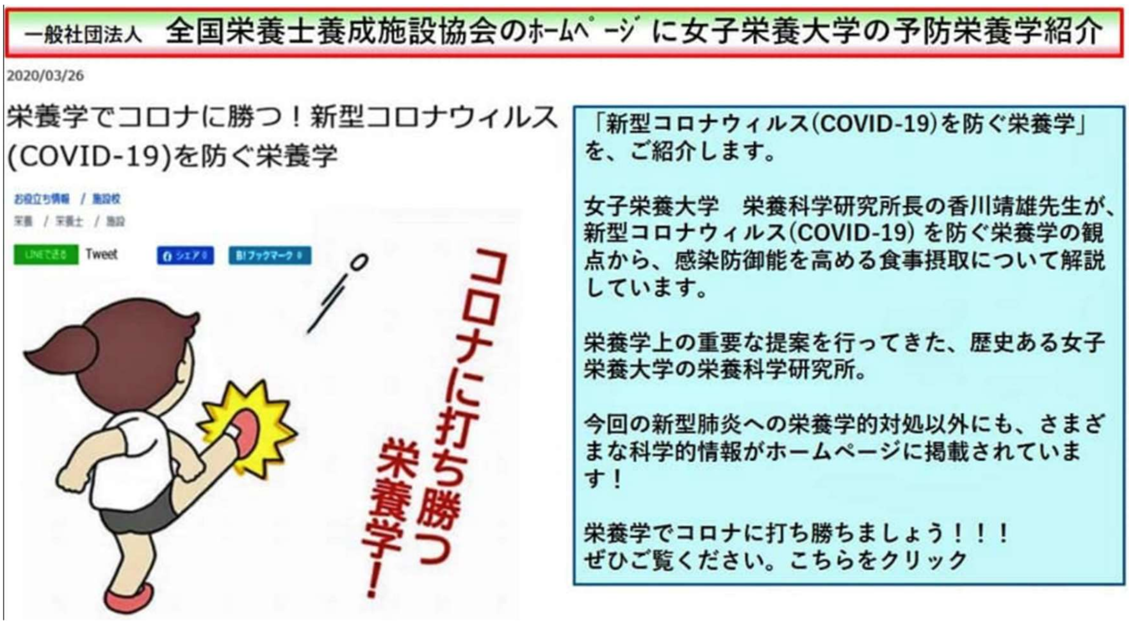
抵抗力をつけるために

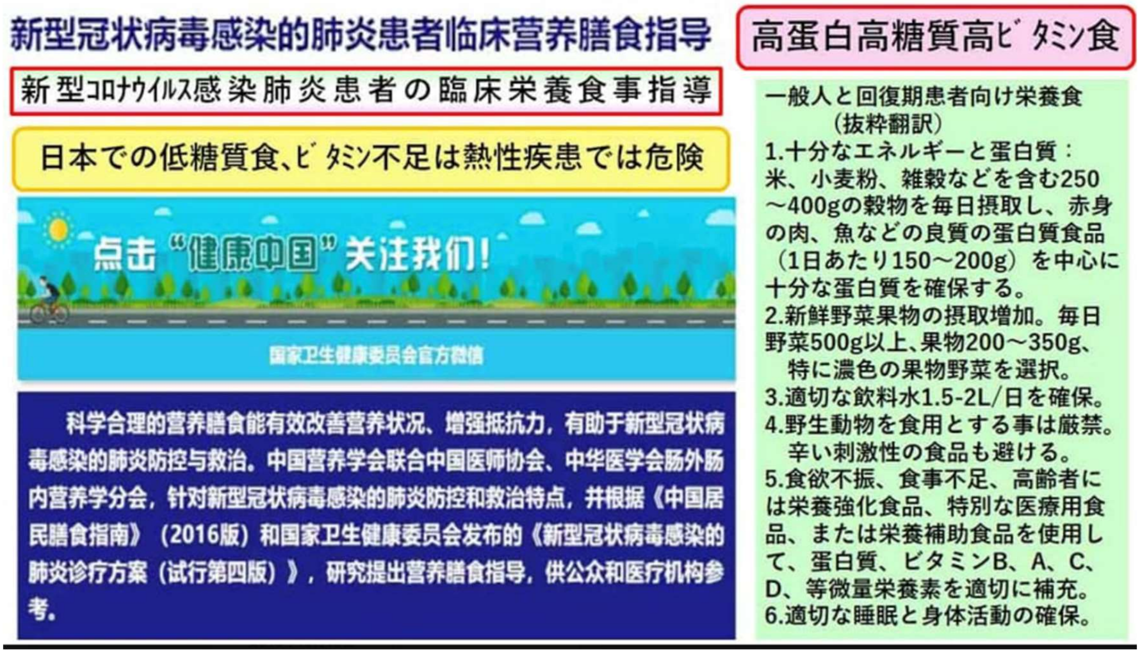
本田　由佳

ここからは「新型コロナウィルスと共に生きる上で大切なこと」について、女子栄養大学副学長である香川先生（栄養生理学専門の医師）にご教示いただいたことを皆様へご紹介させていただきます。
新型コロナウィルス感染防止には、3 密を避けることと、今だけ人との接触を 8 割減らすこと、十分な手洗いやマスクの着用などが推奨されています。これらを守ることを前提に、さらに、大切なこと。それは、カラダづくりです。ウイルスに対する抵抗力を維持し、強いカラダをつくることが大切なのです。この仕組みを「免疫」といいますが、免疫能が低下するとウィルスに感染しやすくなります。従って、極度のストレスを貯めない、十分な睡眠をとる、自宅でできる運動をする、飲酒や喫煙を避けることを心がけ、中でも栄養と食事には十分意識することがとっても大切です！私達のカラダは食べ物でできています。毎日とる栄養、食べるものを意識して、新型コロナウィルスにかかりにくい強いカラダをつくりましょう。
ここからは、香川先生が Facebook で発信されている具体的な栄養・運動アドバイスの一部を引用・紹介させていただきます。

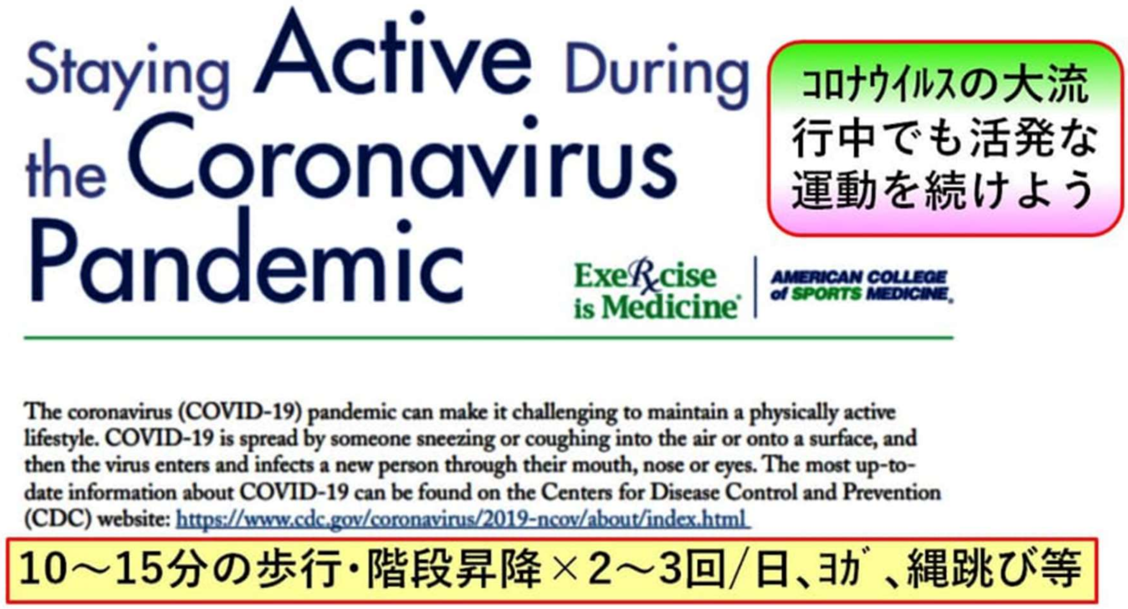
<女子栄養大学副学長 香川先生の栄養アドバイス：香川先生の FaceBook より>
急性肺炎など熱性疾患は高蛋白、高炭水化物、高ﾋﾞﾀﾐﾝ食が基本なので、摂取量を下図に示します。ご存知のように日本では様に蛋白質、炭水化物の摂取量が低下し、低炭水化物食が臨床でも国民の間でも流行していますが、蛋白質を糖新生に消費するので血清ｱﾙﾌﾞﾐﾝ値が低下し、感染に弱くなります。また高齢者が感染で低血糖発作の危険があります。若い女性、高齢者には BMI※118 以下の人も多いのです。また、野菜摂取量が中国の指導の約半分の 270g で、白米、白パンですから、ﾋﾞﾀﾐﾝの多くの摂取量は推奨量を下回って、熱性疾患の場合は低血糖発作があって危険です。時間栄養にも触れています。皆様の参考にして頂き、是非日本でも COVID-19 を克服したいものです。
(https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1554496634710312&id=100004499708946)

また、新型コロナウィルスと食事・栄養の情報は、「新型コロナウィルス(COVID-19)を防ぐ栄養学」と題して栄養科学研究所の HP に掲載されておりますので、ぜひ、ご一読ください。
https://www.eiyo.ac.jp/ions/?p=3674





お子様のことでは、今後、体力向上の働きかけと心の発達・発育のケアが大切となると_感じています。
体力向上は、大人にとっても必要なことです。
香川先生が作成された下図
（https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1581758675317441&id=100004499708946）
を参考に、お家の中でで、できる運動を考え、親子で実践してみましょう。



次に、親子で心身を保つ工夫もしてみましょう。子どもの心の状態は、横断的標準身長・体重曲線に現れることもありますので、定期的に記入し、体重や身長が停滞、低下していることがあったら、早めに小児科の先生に電話で相談してみましょう。

男の子用：　http://jspe.umin.jp/medical/files_chart/CGC_boy0-18_jpn.pdf

女の子用：　http://jspe.umin.jp/medical/files_chart/CGC_girl0-18_jpn.pdf

最後に、最前線の医療現場で新型コロナウィルスと闘ってくださっている都立病院の感染症ご専門の先生のお言葉をお届けさせていただきます。「厳しくなったら声をかけて助け合ってください。辛い中でも、これまで気がつかなかったような「小さな幸せ」を見つけていきましょう。」

どうぞ、皆様、お辛いときには、我慢せず、一人で抱えず、スマートキッズ・地域子育てセンター・学校など、誰でも良いので、声をかけて相談してください。

科学と医学、みんなの感染症対策の力で、明るい未来は必ずやってきます！その先にある明るい未来のために、今は、とにかく感染症対策をしっかりやり遂げましょう。そして、１００年に１度の歴史的な大困難を、皆で協力しあって、ダイナミックに乗り切っていきましょう！

BMI（Body Mass Index）：ボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される体格を表す国際的な体格指数。体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で計算される。18.5 未満は「やせ」、25 以上は「肥満」、BMI が男女とも 22 が統計的にみていちばん病気にかかりにくい体型とされる。

本田由佳（ほんだ・ゆか）

慶應義塾大学 SFC 研究所 上席所員 順天堂大学医学部非常勤助教 健康科学者 博士（医学）

横浜市生まれ。1997 年、順天堂大学スポーツ健康科学部スポーツ科学科卒業後、株式会社タニタにて、女性やアスリートの研究、体組成計や睡眠計の開発を行った。在職中に、東京大学大学院医学系研究科母性看護学・助産学分野客員研究員として、妊娠・出産についても研究。現在は、産科婦人科舘出張佐藤病院の研究コーディネーター、国立成育医療研究センター母性内科研究員として、国の政策研究などを行っている。