

クアオルト健康ウォーキング愛好家の皆様へ

皆様、こんにちは。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）禍でも、元気でクアオルト健康ウォーキングを続けていらっしゃるかと思えます。クアオルト健康ウォーキングに限らずウォーキングや運動は、いろいろな意味合いで非常に多くの方に良い効果を表すと考えられています。いわゆる生活習慣病、特にメタボリックシンドロームに対する効果が種々あると報告されています。メタボリックシンドロームは結局全身の動脈硬化進行を促進したり、血管炎を誘発したり、血管内皮細胞でのサイトカイン産生・分泌により血栓形成を誘導したりすることで、脳血管障害（脳梗塞、脳出血）、虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）、閉塞性動脈硬化症などを起こすことに繋がってしまうのです。

さて最近の非常事態宣言が出された直前から、非常事態宣言が解除された今の状況を考えてみましょう。外出自粛（なるべく自宅に居ること）、3密（密閉、密集、密接）の回避、エチケットマスク着用、手洗い・手指消毒・うがいの励行と、いろいろな生活する上での注意事項が叫ばれました。幼稚園・小学校・中学校・高校・大学が休校になり、オンライン教育の実施となりました。何とかして速やか（短期間）に、すべての人にPCR検査、抗原検査、抗体検査を実施してCOVID-19感染者を早期に発見し、陽性ならば隔離する。いまだにこのCOVID-19に対する対応策は極められていません。確実な治療薬は見つかっていません。確実な予防ワクチンも開発されていません。またワクチン接種による免疫獲得期間、一度感染したことにより生涯免疫が得られるかも、まだ分かっていません。

ならば、今後とも長期間、前述の生活上の注意事項を守り続けることしか対応策は無いのでしょうか。これまでの政府や自治体の報告、COVID-19対策審議会の発表によれば、COVID-19を発症して重症化、時に急死する多くの患者さんでは、前述の動脈硬化進行が促進しており、血管炎を起こしている、血栓形成があることが多かったと報告されています。また一般的には生活習慣（運動・栄養・休養）をより良く守っていくことは、健康管理、体調管理、疾患（特に感染症）に対する免疫力あるいは抵抗力につながると考えられています。

以上より一旦COVID-19感染が治まった、非常事態宣言が解除された今だからこそ、生活習慣を今まで以上により良くしていきましょう。定期的な、適切な運動を行うこと、その中にクアオルト健康ウォーキングを続けることがあれば幸いです。適切な食事摂取を行いましょう。その中に各地で考案されているクアオルト食を加えることが考慮されていれば幸いです。休養として睡眠を適切（7、8時間程度）にとり、入浴（温泉浴も含めて）・森林浴等のリラクゼーションも適宜とられるならば、最善です。こうすれば、前述の注意事項の実践は省略できることが多くなるように推測致します。

令和2年5月28日

日本クアオルト研究機構会長 坂本静男