

コロナ予防: 過度な深酒やダイエットはやめよう!

コロナ予防の手段として、手洗い、うがい、マスク等の他に、3つの「密」、密閉、密集、密接を避ける等、それなりの方法が取沙汰されていますが、いずれもその効果は可視化され得るものではないのは皆さんご存知かと思えます。

かといって、特効薬や予防薬も一切確立してないので、こうした予防策を地道に実践していくしかないのが、現状の恐さでありストレスですね。

こうした中、実は私は、不摂生や過度なダイエットのせいで予備体力が無くならないようにすることで、感染リスクをさらに下げることができると確信しています。これらは体力や免疫力を低下させてしまう大きな要因なので、このような条件が揃っている弱った体を見つけると、コロナは片っ端から容赦なく侵入しホストを支配し始めます。感染しやすければ、当然発症もしやすく、さらには劇症化・躊躇なく死に至らしめる結果も容易に招き得るのです。

みなさん、今こそ日常の生活の見直しをして、生活リズムの立て直し、深酒習慣の離脱、過度なダイエットの中止、睡眠をしっかりと取る等の、基本に戻ってみては如何でしょうか？

そうそう、機能性表示食品やサプリメントの愛用も健康意識を高める上で非常に有効とされています。私自身はコロナ予防の為に、ある秘密のサプリメント(笑)を使い始めていますが、それからは、以前の慢性疲労感は何故か消えてしまい、持病だった花粉症と偏頭痛までなんと完全に治癒してしまっ、今は毎日元気に診療に走り回れています。



Grace
Homecare
Clinic

お問い合わせ 03-6425-8858

監修 院長 古田晃