

ありがたいことに私の最悪の予想が外れて、少なくとも愛知県では爆発的な感染拡大も、医療崩壊も来さず、沈静化の方向に向かっています。これは電車通勤が少ない、繁華街が少ない、人口密度が低い、等の要因があると思いますが、皆さんが頑張って自粛して下さった成果だと思います。とはいえ、まだまだ油断は出来ません。これからもそれなりの自粛生活は必要です。今月は私が実践している超緩い？自粛生活を紹介します。

適当な糖質制限

持病があるとコロナ感染症が重症化しやすいと言われています。呼吸器疾患があると肺が膨らみにくくなってしまうために頑張りが利きません。肥満があると、お腹の脂肪が下から肺を圧迫するために肺が膨らみにくくなってしまう。糖尿病で血液の中の糖分が増えるとウィルスの増殖のスピードが速まります。ウィルスは糖分を栄養としているのです。

私は本物の糖尿病患者ではありませんが、食後の血糖が高くなる、いわゆる糖尿病予備群です。だからなるべく食後の血糖値が高くないように、2種類の薬を飲んでいますが、そして、ご飯は茶碗に軽く1杯にしていますが、肉、魚、魚介類、卵は腹一杯食べています。ただし、揚げ物はほとんど食べません。調理にはお砂糖は一切使いません。

アルコールは毎日欠かさず飲んでいますが、ビールも飲みますが、主に焼酎、ワインです。ビールは糖分が多いので、血糖が上がりやすいのです。ただし、ここだけの話ですが、連休中は毎日、昼食時にビールを350ml程飲んでいました。まあ、あまり堅いことは言わないで(笑)。

適度な運動

3月初めから大好きなゴルフは封印しています。それでも運動不足にはならないように注意しています。毎朝の犬の散歩は今まで通りです。右手にテレサ、左手にパールを引き連れて20分ほど、両足には500gずつのおもりをつけています。終わったらゴルフの素振りを60回、その後の診療に影響しない程度にしています(笑)。

以前紹介した、ゆるスクワットも行っています。あれよりも少しきつめですが、1セット50回、これを1日3回行っています。その成果で今のところ体重はキープできています。

別荘までのウォーキング

今年の連休は宮古島に出かける予定でしたが、さすがにキャンセル。その代わり5月2日に”別荘”まで歩いて行きました。その日はとても天気がよく、汗ばむほどの陽気でした。10時頃、自宅を出発、稗田川の畔で写真を撮ったりして、11時45分頃クリニックに到着しました。

Tポートの入り口のお店でお好み焼きと餃子を買って、ビールを飲みながら食べました。お好み焼きはキャベツがたっぷりとてもヘルシーでした。

ちなみに、4月26日は矢作川を渡って西尾市中畑町まで、4月29日は碧南市民病院の付近の見合橋を渡って安城市東端町まで、ともに3匹の犬を連れて散歩に出かけました。西尾、安城、高浜を制覇？したことになります(笑)。

クリニックからの帰りは家内の運転で車で帰って来ました。一瞬、帰りも歩こうかな？と思いましたが、これ以上やっては緩くなくなりますので、あきらめました。

コロナウィルスとのお付き合いはこれからも続きます。途中で挫折しないようにする秘訣は”緩さ”です。緩さに飢えた人は、いつでもつばさクリニックに来て下さい(笑)。

つばさクリニック院長 石

川 亨