



クイズ
?

かんせんしょう たか ひと ひと
「感染症リスクが高い」人ってどんな人？

A こうしんちょう ひと
高身長の人

B ひまんだいけい ひと
肥満体型の人

C さむ ちいきしゅつしん ひと
寒い地域出身の人

ひまん ひと めんえき ていかちゅう
肥満の人は、免疫が低下中

かんせんしょう たか ようちゅうい
感染症リスクが高まり要注意



ひまん めんえき みっせつ むす とく ひまん
肥満と免疫は密接に結びついており、特に肥満
たいけい ひと めんえき ていか けいこう
体型の人は免疫が低下しやすい傾向にあります。

しんがた かんせんしょう ひまんだいけい
新型コロナウイルス感染症において、肥満体型
ひと にゅうしつりつ じゅうしょうかりつ たか してき
の人はICU入室率や重症化率が高いことが指摘

されています。

ひまんだいけい かんせん じ めんえき
肥満体型であると、ウイルス感染時に免疫
きのう かじょう はんのう せいじょう さいぼう こうげき
機能が過剰に反応し、正常な細胞まで攻撃して
しまうことがあります。

ひまん かいしょう めんえき こうじょう かんせんしょう
肥満の解消が、免疫の向上と感染症リスクの
けいげん やくだ
軽減に役立ちます。

(日本ヘルスケア協会監修全国統一免疫対策テストより)

適正体重が健康へのカギになります



健康日本 21 扶桑町計画を策定するための健康づくりに関する意識調査
の結果では、30 代以上の男性の BMI (肥満度) は、肥満判定者が 20 %
を超えています。



肥満は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病とも大きく関係しています。適正体重を維持することは大切ですが、急激に体重を落とすことよりも、主食・主菜・副菜を 3 食バランスよく摂ること、体力づくりのために適度な運動をすることから始めてみませんか。

これらは、血流を良くして体温を高めるため、免疫力の向上に繋がります。



こた
答えは…

B ひまんだいけい ひと
肥満体型の人

＼ 次号は /

「免疫力の向上に、逆効果の運動」
についてです。お楽しみに。