

Dr.わーだーの養生記

vol.29「ビタミンDと亜鉛」

こちいいん
心血医院 院長 和田 豊郁



今回はコロナ対策のお話です。ビタミンDは欠乏すると感染しやすく重症化しやすいそうです。サケやマスやメカジキ、手軽なところでは卵に含まれますが、なんと紫外線が当たると皮膚でできるのです。ガラスは紫外線を通しません。窓を開けるか外に出ることが必要。日焼け止めなしなら日陰で十分。九州では昼間に10分程度外に出ればよく、お昼を食べに行くか買物に出ればコロナ予防に。免疫とは外敵と戦う細胞を素早く増やすことで、そのためには亜鉛が急に必要になります。体内には余分な亜鉛はなく腸管から吸収するか筋肉などを壊して亜鉛を得るしかありません。亜鉛は牡蠣が有名ですが肉にも多く含まれます。肉を食べると元気が出る人は普段から亜鉛不足かも。栄養不足は大敵。食が細い人は肉から食べましょう。ワクチン注射部位の筋肉は亜鉛の供給源になっていて筋肉が細いと生活に必要な筋肉まで壊されるかも。ラジオ体操をしっかりとやって余分な筋肉をつけておくこともコロナ対策に。

■ 心血医院

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月～土〉9:00～12:00、〈月火・木金〉19:00～22:00

休診日:日祝・盆・年末年始