

Dr.わーだーの養生記

vol.51

「感染症にかかってしまったら」

こちいいん わだ とよふみ
心血医院 院長 和田 豊郁



哺乳類の中で人類の平熱は低い方です。熱を上げ続けると消耗しますから体温が高い動物は保温のために毛皮で覆われ熱が上がりぬようゆったりと暮らしますが残念ながら概して短命です。人類やゾウやクジラの皮膚は冷却重視なので長時間活動できしかも長命です。人類に感染する細菌やウイルスは人体の体温より少し低いくらいがいちばん良く増殖します。38℃を超えると増殖が止まるものが多く脳は感染を感知すると体温設定を上げます。増殖のスピードが速いウイルスを感知すると急速に設定体温が上がり寒気を感じ筋肉をブルブル震わせて熱を出します。このとき白筋の一部は壊れてしまいその成分は急速に増殖する免疫細胞の材料になります。免疫系が必要とする材料は思いのほか多く感染症にかかるとしばしばキログラム単位で体重(筋肉)が減ります。とにかく栄養。白筋は瞬発力・バランスの筋肉。転倒リスクが上がるので体重が減ったと喜んではいけません。筋力・瞬発力トレーニング、ガッツリ肉食☆

■ 心血医院(こちいいん)

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

