

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和2年5月28日
村山 章

いよいよ新型コロナウイルスの感染歴を調べる抗体検査が本格的になるようです。都内の医療機関で採取した血液について全自動の機器で抗体検査をした結果、陽性率は0.6%で、都内の人口に基づくと約8万人が感染していた計算になるとのことでした。ニューヨーク州で今年4月に行われた住民7,500人の検査では、14.9%が陽性だったという報道もありました。このなかには、知らないうちに感染し、知らないうちに治っていた人も多いのではないのでしょうか。抗体があるという状態は、感染する確率が非常に低く通常通りに仕事や社会生活を送れる条件になると思います。

水分があれば何らかの原因によって生命が誕生します。地球に生命が誕生した起源も、水がもたらされたことによります。ウイルスは細胞と違って細胞ではないし、自己複製ができないから生物という分類には入りませんが、大きく捉えればウイルスも細菌も私たちの祖先と考えてよいのではないのでしょうか。約38億年にもわたる進化の歴史のなかで、私たちはずっとウイルスや細菌と戦い、共生してきました。私たちの腸内には100兆個以上の腸内細菌が棲んでいるそうですから、まさに共生ですね。エボラ出血熱、デング熱、日本脳炎等々、怖いウイルスもたくさん生まれましたが、それでも私たちは、長きにわたってウイルスや細菌と戦い、そして共生してきたのです。

これからもこの二つの猛威といかに上手く付き合っていくかが重要となります。それを可能にする最善の方法は、免疫力の向上にあると思います。そして免疫力を高める際に忘れてはならないのが運動です。お一人おひとりで体の性質は違います。ご自分の体と相談しながら無理をせず、適度な運動を生活のなかに取り入れることが重要と思います。新年度からいきなりの休校に直面し、子供たちの心の傷は相当大きいと思います。新型コロナウイルスを一刻も早く収束させるためにも運動をいたしましょう。