

令和4年度 東広島市生涯学習まちづくり出前講座

「新型コロナウイルスと食生活」報告

広島大学マスタース会員 加藤 範久

- (1) 日 時： 2022 年 7 月 4 日 10:30～12:00
場 所： 社会福祉法人つつじウイング
参加人数： 約 20 名
- (2) 日 時： 2022 年 11 月 17 日 10:15～11:15
場 所： 福富町上戸野上戸野地域センター
参加人数： 約 20 名
- (3) 日 時： 2022 年 12 月 8 日 10:15～11:15
場 所： 東広島市高屋町造賀堂場集会所
参加人数： 約 20 名

内 容：

今回は、新型コロナウイルスと食生活について出前講義を行った。まずはイントロダクションとして過去に大流行した世界的感染症（ペスト、天然痘、コレラ、スペイン風邪など）の興亡の歴史について紹介し、そこから学べる教訓を解説した。特にマスク、手洗い、隔離、都市封鎖などは今日でも通用する感染症対策であることを紹介した。さらに我が国の新型コロナウイルスの最新の感染状況について解説した。講義の後半では新型コロナウイルスの感染経路（特に消化管）と感染に伴う肺炎や血管系の病気（血栓症など）の発症についてもやさしく解説した。さらに、ウイルスに対する体の防御機構としての免疫能を高める栄養素としてビタミンA、ビタミンD、ビタミンB6などの十分な摂取が有効であることを紹介した。皆さん、コロナ感染が身近に迫っていることもあり、受講意識が高く、熱心に興味深く聞かれ、多くの質問があった。やや意外であったのは、コロナに関する情報不足から必要以上に神経質になっておられる方がおられたが、今回の講義を聞いて少し安心されたようであった。感染症（災害も）など緊迫した状況下では正確な情報の迅速な伝達がいかに大切であるか改めて感じた。

以上