

# 血管を健康に保つことが新型コロナウイルス感染症の重症化予防にもつながります

新型コロナウイルス感染症で重症化しないためには、「うつらない、うつさない」対策が大切です。特に高齢者や基礎疾患（糖尿病・高血圧症・心血管疾患・慢性呼吸器疾患・慢性腎臓病・肥満症など）のある方は、コロナウイルスによる重症化のリスクが高いといわれています。一人ひとりが自分自身やご家族の健康管理をしっかり行い、感染拡大防止および重症化予防に取り組みましょう。

## 重症化を起こす要因の1つとして考えられているサイトカインストーム（サイトカインの暴走）

ウイルスに感染すると、身体を守るために細胞からサイトカイン（免疫細胞の間で情報の伝達を担うタンパク質）が分泌される。免疫細胞が過剰に活発に働き、サイトカインのバランスが崩れると、正常な細胞（自分の血管）も攻撃してしまう

傷ついた血管の内膜にLDLコレステロール、単球が入り、プラークができる

プラークが壊れると血栓（血の塊）ができ、血管が詰まる

血管（血管内皮）が傷つく

プラークができる

血栓ができる

痛んだ所に余った糖や脂がたまる

炎症  
酸化ストレス

血管が痛む  
動脈硬化が進む

出典：「私は私が食べたものでできている」沖縄県国保ヘルスアップ事業

※血管内皮とは血管の収縮・弛緩、炎症抑制、免疫応答など様々な機能を担っています

## 私の血管の健康状態はどうだろう??

### 【不適切な生活習慣】

血管が傷つく要因が重なる  
・食事内容の偏り  
・運動不足  
・睡眠不足  
・過度な飲酒  
・喫煙

### 【生活習慣病予備軍】

血管が少しずつ傷つく  
・肥満  
・血糖が高い  
・血圧が高い  
・脂質異常

### 【生活習慣病】

血管内皮機能が低下する  
・肥満症※1  
・糖尿病  
・高血圧症  
・脂質異常症

### 【生活習慣病の重症化】

血管の内皮機能障害を起こす  
・虚血性心疾患  
・脳血管疾患  
・慢性腎臓病

※1 肥満症とは肥満に起因ないし関連する健康障害を合併するか、その合併が予測される場合で、医学的に減量を必要とする病態をいう（肥満症診療ガイドライン2016）

## 血管の健康状態は、健診で確認することができます!!

参考文献：新型コロナウイルス感染症診療の手引き（5.2）・血管内皮機能を診る・月刊糖尿病さかえ2

11月14日は  
世界  
糖尿病デー

「世界糖尿病デー」は、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために国際糖尿病連合（IDF）と世界保健機関（WHO）が制定し、国連により公式に認定された疾患啓発の日です。  
**定期的な健診受診、必要な医療の継続、健康管理を行い、血管を健康に保ちましょう!!**



# としよかんだより

中央図書館 ☎974-1112  
石川図書館 ☎964-5166  
勝連図書館 ☎978-4321

## 今月のおすすめ

### 本で旅する世界遺産



#### 『博物館が語る 奄美の自然・歴史・文化』

奄美市立奄美博物館 編  
久 伸博 著/南方新社

奄美博物館の公式ガイドブックです。今回の世界自然遺産登録により、地理的にも文化的にも沖縄に近い奄美群島について知る入門書としてぴったりの一冊です。沖縄と似て非なる島々をさまざまな視点から見比べてみませんか。  
(郷土)所蔵館 石川



#### 『366日の世界遺産』

こばやし かつみ 監修/三オブックス  
小林 克己

一度は行ってみたい世界遺産や、教養として知っておきたいことまで、厳選した366件を7つのテーマで紹介した本です。まるで1年かけて旅をするかのように、世界遺産にまつわるユニークなエピソードを知ることができます。(一般書)所蔵館 中央



#### 『ユネスコ世界の無形文化遺産』

マッシモ・チェンティエーニ 編著  
おかもと ちあき 訳/原書房  
岡本 千晶

遺跡や自然景観など、有形の文化財の保護と継承を目的とする「世界遺産」に対して「無形文化遺産」とは、お祭りや伝統芸能など、無形の文化の保護を目的としたものです。

この本では世界の無形文化遺産57件を、貴重な写真を交えて紹介しています。有形無形問わず、次世代に遺したい文化について、考えてみませんか。  
(一般書)所蔵館 中央

## 電子図書館受付中



うるま市立電子図書館 HP  
<https://www.d-library.jp/uruma/>



第75回 読書週間  
10月27日(水)～11月9日(火)  
標語「最後の頁を閉じた 違う私があった」

## 読書週間行事

### 図書館クイズラリーウィーク

児童コーナーで問題を受け取ってクイズに挑戦!  
日時：11月10日(水)～11月24日(水)  
場所：中央図書館 児童コーナー  
全問正解者先着50名には賞品あり!



### 大人の工作教室

「はじめてのキャンドルコーティングフラワー」  
日時：11月17日(水) 午前10時30分～  
場所：石川図書館  
対象：市内在住の方  
参加費無料(定員4名・先着順)  
受付：11月4日(木) 午前10時～



### 大人の工作教室

「マスクプレーとハッカ油のキッチンスプレー」  
日時：11月20日(土)  
①午後2時～ ②午後2時30分～  
③午後3時～ ④午後3時30分～



場所：勝連図書館  
対象：市内在住の方  
参加費無料(定員各時間1名・先着順)  
受付：11月6日(土) 午前10時～

※お問い合わせは、各図書館へお願いします。

## 行事案内 (11月中旬～12月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	おはなし会	11月13日(土) 午後3時～	図書館スタッフ
	あかちゃんのためのおはなし会	11月18日(木) 午前11時～	すだち
	おはなしの部屋	11月27日(土) 午前10時30分～	あさがおの会
石川	おはなしワールド	11月20日(土) 午前10時30分～	すずの会
	Let's go としよかん	12月4日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
勝連	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット
	おはなしパラダイス	11月13日(土) 午前10時30分～	すまいりー

## 図書館休館日

・毎月曜日  
・11月23日(火) 勤労感謝の日  
・11月3日(水) 文化の日  
・11月25日(木) 館内整理日

掲載している行事については新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止・延期となる場合があります。

☆借りた資料は、中央館・石川館・勝連館、どの図書館でも返却できます。 ☆図書館にない本は、リクエストすることができます。