

新型コロナウイルス感染症と 生活習慣病の関係



コロナ禍での生活習慣の変化

新型コロナウイルス感染症が国内に広まり始めて約1年半。

普段当たり前でできていた事を長く我慢する辛さを皆さんが実感されていることでしょう。

コロナウイルスはヒト同士の接触で感染する可能性が高いことから、他人との接触を避けるため生活習慣が変化した人も多いと思います。生活習慣病の代表である糖尿病の患者には、次のような変化が見られます。

●糖尿病が悪くなっている人

- ・出張の減少で外食・付き合い酒の機会が減った
- ・残業や通勤時間がなくなり、夕食の時間が早くなった
- ・時間に余裕ができて、運動する機会や時間が増えた
- ・生活リズムが規則正しくなった

●糖尿病が悪くなっている人

- ・一日中、家でゴロゴロしている
- ・在宅勤務で歩くことがなくなり、散歩や運動施設に行かなくなった
- ・家での飲酒量が増えた
- ・退屈でつまみ食いが増え、朝から夜まで食べている
- ・免疫力をつけようとたくさん食べている
- ・感染を恐れて定期受診を控えている

運動の継続が重要

糖尿病の療養では、バランスの取れた適量の食事、運動習慣、定期受診の継続の3つが大切です。この1年間で筋肉量が減った人が多くなっています。筋肉は血糖（血液中のブドウ糖）の8割を消費する場所なので、筋肉が減ると血糖値が下がりにく

くなります。また、コロナウイルスを過度に恐れて運動を止めてしまうと、ウイルスなどの病原体から身を守る免疫力が低下します。

運動不足は、健康を損なう原因になるため注意してください。

定期通院の重要性

血管を傷つける病気である糖尿病や高血圧は、放置すると新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいと言われています。医療機関は感染対策に人一倍気を配って診療に当たっていますので、決して治療を中断することのないよう定期通院を続けてください。

なるほど 健康講座

問い合わせ
健康推進課 ☎@1610



JA広島総合病院
副院長・糖尿病センター長
石田 和史 先生

佐伯地区医師会（ホームページ <http://saikima.jp/>）

佐伯地区医師会は、廿日市市・江田島市（能美町・沖美町・大柿町）で開業または勤務している医師で構成されています。日本医師会や広島県医師会と協力しながら、地域に密着した医師会として約15万人の地域住民の健康を守るため、学校医、産業医、健診、救急医療、在宅医療などさまざまな仕事をしています。