

コロナ禍での健康管理

— 自分の心とからだの健康を守るため、新型コロナウイルスとどうつきあうか —

1年以上経過した新型コロナウイルスのパンデミック。長引くコロナ禍で人によっては意識に差が出てきています。しかし、今だからこそ私たちの心とからだの健康保持の重要性を再認識していただきたいと思います。

**肥満**は新型コロナウイルス感染のリスク！ 重症化リスク！

各地域の感染拡大防止策により、仕事や生活が制限され、運動不足や不規則な食事、Stay homeでのお酒やたばこへの過度な依存が起こりがちです。皆さまは肥満とコロナが関係あると言われたらどう感じますか？ この1年で大幅に体重は増えていませんか？

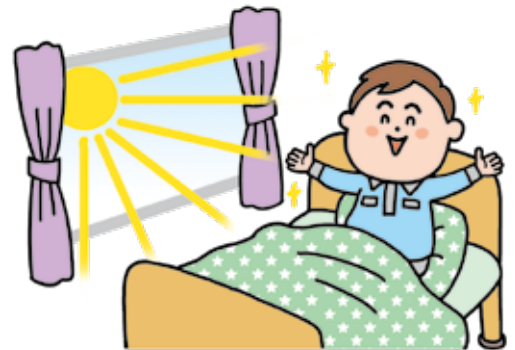
実は、新型コロナウイルス感染症による重症化リスクはBMIが25以上ある方は25未満の方と比較して1.8倍、入院リスクは2倍以上、死亡リスクは1.5倍以上に上昇することが報告されています。さらに肥満により感染率が高くなる、ワクチンの効果を下げることがあるという報告もあり、新型コロナウイルスの感染予防の観点では肥満でいることが危険であると言えます。

対策はシンプルに。大事なことは日常で取り組みやすく、継続しやすいことです。

1

睡眠時間の
確保

睡眠不足は空腹感と食欲が増し肥満の原因となります。睡眠時間を確保するために規則正しい時間に起床、就寝を。



2

間食を控える

お菓子などの食べ物は目に見える所には置かず、代わりに水やお茶など水分を置くようにしましょう。コーヒーなども結構ですが飲み過ぎには注意です。

3

軽い運動を

家や近所でできる簡単な筋トレやウォーキング・ジョギング程度がお勧めです。飽きがこないように、日によってやる運動を変えてみるのもよいでしょう。いきなり大変な運動にすると長続きしにくいので、「ちょっと意識すればできる」くらいの運動にしましょう。

