

新型コロナウイルス感染症の第二波に備えて ――身近に迫る感染症から身を守る！

重症化しないために 生活改善しよう

世界中にひろがっている、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）。私たちにとっては、これまでどおり感染を予防するための行動が求められると同時に、「感染したときの重症化を防ぐこと」がより重要になります。自分自身の健康状態を正しく把握し、生活習慣の改善でリスクを減らす「新様式」を毎日の生活に組み込んでいきませんか？

重症化リスクの高い「基礎疾患」とは？

新型コロナウイルス感染症において、インフルエンザとの大きな違いは、血管炎や血栓を招くため、高齢者や「基礎疾患」を有する方の場合、重症化するリスクが高まると報告されています。

新型コロナウイルスの重症化リスク

- 年齢…年齢が上がるほどリスク大
- 性別…女性より男性の方がリスク大
- 糖尿病
- 高血圧
- 呼吸器疾患（COPD等）
- 肥満
- 心血管疾患
- 透析を受けている方
- 免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- 喫煙など



重症化を防ぐための 新しい生活習慣を身につけよう！

新型コロナウイルス感染症にかからないために、基本となるのは、手洗いの徹底、ソーシャルディスタンスを守ること、密閉・密集・密接のいわゆる「3密」を避けることです。

そのうえで、「感染したときに重症化しないための対策」を身につけましょう。ここでは、重症化リスクを高くする生活習慣病の予防のポイントをご紹介します。なお、すでに治療を受けている方は、服薬を継続することが大切です。不安があればまず医師に相談し、自己判断でやめたりすることのないようにしてください。

リスク① 糖尿病

成人の5人に1人が罹患しているといわれる「糖尿病」。血糖コントロールが十分にされていない場合、免疫力が低下し、重症化のリスクが高まる可能性もあります。

予防・改善ポイント

- ❗ 血糖値の急上昇を防ぐため、野菜から先に食べる
- ❗ 麺類やごはんなどの糖質を減らす※
※完全に糖質をとらない無糖質ダイエットは危険です
- ❗ 間食を見直し、血糖値を急上昇させるお菓子や果物を控える
- ❗ 空腹後の食事による血糖値の急上昇を防ぐため、3食規則正しくとる
- ❗ 有酸素運動＋筋トレで血糖値の上昇を防ぐ

リスク② 高血圧

高血圧を放置すると、自覚症状がないまま動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こしてしまう可能性があります。健診の結果、「要精密検査」「要再検査」となっていたら、必ず医療機関を受診しましょう。

予防・改善ポイント

- ❗ 1日当たり6g未満を目安に減塩する（塩分の多い加工食品は控える）
- ❗ 塩分の排出を助けてくれるカリウムを、食品からとる（野菜、果物、海藻、豆類など）
- ❗ 減量を心がける（体重を1kg減らすと、血圧が1～2mmHg下がるといわれる）
- ❗ 軽い運動を継続する
- ❗ 今すぐ禁煙する

リスク③ 呼吸器疾患（COPD等）

肺胞の強い免疫反応による肺炎が起こると考えられている新型コロナウイルス感染症。長年の喫煙が主な原因といわれるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の方は、すでに肺胞の破壊が進んでいることで健康な人よりも酸素不足になりやすく、重症化リスクが高まると考えられます。

予防・改善ポイント

- ❗ 喫煙者の方は直ちに禁煙を
- ❗ 気管支拡張薬やステロイドなどの吸入をしている人は、自己判断で中止しない
- ❗ ほこりや煙を避け、室内では湿度を適度に保つ
- ❗ ウイルスへの抵抗力をつけるために十分な睡眠と栄養をとる
- ❗ 無理のない範囲で体を動かす

リスク④ 肥満

肥満に、「高血圧」「糖尿病」「脂質異常」などが組み合わさったメタボリックシンドロームになると、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高まります。40～74歳の男性では2人に1人が、女性では5人に1人がメタボ予備群という調査結果も。

予防・改善ポイント

- ❗ バランスのとれた食事内容を心がける
- ❗ よく噛んで、ゆっくり食べる。満腹は避け、目安は腹七～八分目
- ❗ 朝食を毎日食べる
- ❗ 動物性脂肪や糖質を控え、アルコールは適量を守る
- ❗ ウォーキングや筋トレ、階段の使用を心がける
- ❗ 食べたら歯を磨く（間食を控え、歯周病の予防につなげる）

定期的な 健診受診で 確認を！

健診は、定期的に受けてこそ経年変化を把握することができ、生活習慣の改善につなげることも可能になります。コロナ禍では特に、在宅勤務や外出控えによる運動不足や体重の増加などが考えられ、ご自身の健康状態の変化にはとくに気をつける必要があります。

誰もが「健康のありがたみ」について思いを強くする今、改めて、真剣に自分のカラダと向き合ってみてください。