

みんなの健康ラジオ

『コロナ禍における生活習慣の心得』

(2022年11月17日放送)

横浜内科学会

東戸塚糖尿病内科クリニック

辻野 大助

新型コロナウイルスの流行に伴う悪影響

- ・ 外出自粛により、**運動量の減少**
 - ①肥満糖尿病の体重増加
 - ②高齢糖尿病の筋力低下、寝たきりのリスク
- ・ 在宅で過ごす時間が増え、また、食物のまとめ買いなどにより、**間食が増える**
 - ①肥満糖尿病の体重増加
 - ②糖質摂取の増加による、血糖コントロールの悪化
- ・ 体(免疫)に良いと考えて、**血糖値の悪化を招くものを摂取**
果物の過剰摂取、ヨーグルト、野菜ジュース、栄養ドリンク、スポーツドリンクなど
- ・ 精神面で、**うつ傾向**になる

新型コロナウイルス感染症の重症化予防のために、

①食事制限を！

(間食で糖質の多いものを摂ることは避けて下さい)

②運動習慣を！

(テレビ体操やインターネットの動画など、在宅でもできる運動があります)

③体重を定期的に測って、過体重の方は

減らすように意識しましょう！

④医療機関には、きちんと受診を続けて、しかるべき治療を受けるようにして下さい！