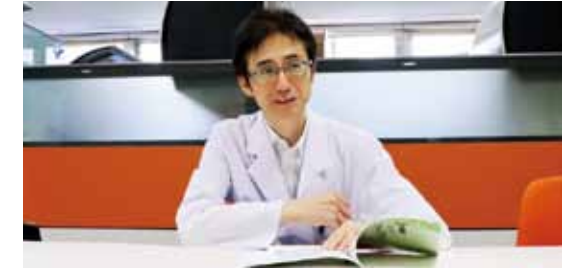




健康長寿をみんなで一緒に！

## 第8回 新型コロナウイルス時代の 生活習慣

鹿児島大学大学院医歯学総合研究科  
心臓血管・高血圧内科学 講師 窪菌 琢郎



NexMO  
関連情報は  
QRコード  
からWEBへ

たるみず元気  
プロジェクト  
(健康チェック)



NexMo  
健康長寿啓発事業  
(令和2年8月～)



鹿児島大学大学院  
医歯学総合研究科  
心臓血管・高血圧内科学



講師  
窪菌 琢郎  
プロフィール



はじめに

新型コロナウイルス感染症は、人類が初めて経験する未知のウイルスであり、全世界を混乱に陥らせました。中国武漢から始まって約1年が経過してありますが、現在でも様々なことに注意しながら生活しなければなりません。

これまで7回にわたって新型コロナウイルス感染症に対する予防対策、効果的な運動や栄養摂取の方法など、専門の先生方から多くのアドバイスをいただきました。ネクモ最終回となる第8回では、新型コロナウイルス感染症時代だからこそ気をつけたい生活習慣について、これまでと重なるところもあると思いますが述べてみたいと思います。

※ネクモの過去連載分は、垂水市公式ホームページからご覧いただけます。上記QRコードをご参照ください。

基本は運動と栄養！

新型コロナウイルス感染症への対応には「3密」を避けることが重要であると様々な方面から指摘されています。その言葉通り、多くの人が人込みを避けるようになり、外出の機会も減っております。そのため、自宅にいる時間が増え、運動習慣や食事摂取の状況も変化しています。

ロックダウンを余儀なくされたイタリアの報告によると、18歳〜49歳までの女性において、ロックダウンにより、23%が運動をやめ、80%が体重増加をきたしています。

また、図1に示しますように、野菜、果物、豆類の摂取量が増加しているという好ましい変化が見られるものの、アルコール摂取量や赤肉(加工肉)、甘味料(菓子)、砂糖

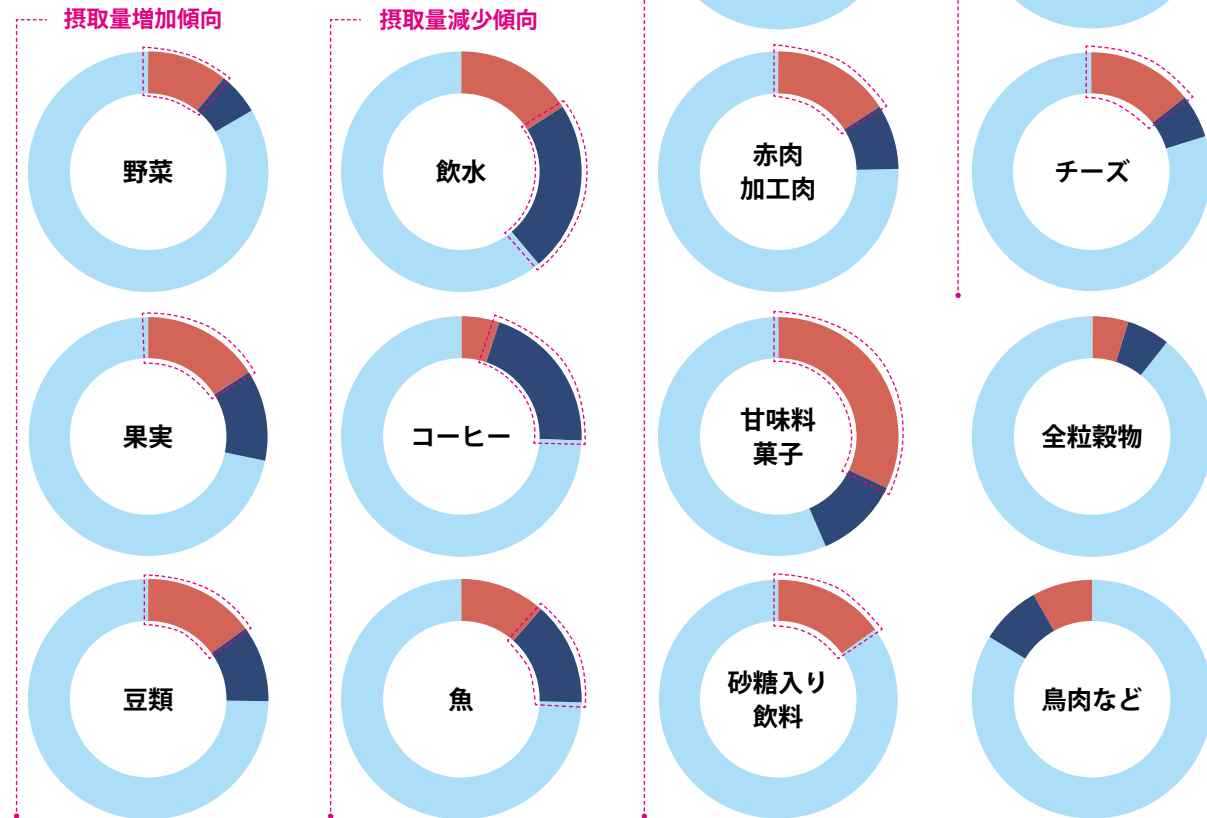
図1

## イタリアにおけるロックダウンによる食生活の変化

■ 増加 ■ 減少 ■ 変化なし

※出典元：J Gynecol Obstet Hum Reprod. 2021 Feb 2;102079 より引用改変

ロックダウンを余儀なくされたイタリアでは、食生活の変化があったことが報告されています。野菜、果物、豆類の摂取量が増加しているという好ましい変化が見られるものの、アルコール摂取量や赤肉(加工肉)、甘味料(菓子)、砂糖入り飲料の増加や魚類や水分摂取量の減少といった好ましくない変化も見られました。



入り飲料の増加や魚類や水分摂取量の減少といった好ましくない変化も見られました。全体的に見ると、カロリーや脂肪分の摂取増加につながっているようです。

新型コロナウイルス感染症による活動量の低下や自宅内生活の増加による食生活の変化により体重増加をきたしていることは、その他にも報告されています。運動不足の解消、バランスに配慮した食事が大事になってきますので、これまでに掲載されたネクモを再度ご確認ください、明日からの健康習慣につなげていただければと思います。

より良い睡眠を！

睡眠障害は、さまざまな病気につながる事が明らかにされています。男性において睡眠時間が7時間に比べて4