



保健師のおはなし

コロナ太りしていませんか？



新型コロナウイルス感染症予防による外出自粛などの影響で、日本では約4割の人が体重増加したとの報告があります。皆さんはいかがですか？新型コロナウイルス感染症の重症化リスクの一つに「肥満」があるとされていますが、なぜ肥満だと重症化しやすいのでしょうか。

肥満の場合、糖尿病や高血圧、心臓病などの基礎疾患を合併していることが多く、こうしたリスクの重なりで重症化しやすくなります。さらに、たまった脂肪によって肺や気道が圧迫され、呼吸機能に負担がかかっています。また、内臓脂肪にはふだんから病気とはいえない程度の軽い炎症があることが多く、その結果、臓器を傷つけたり血栓ができやすくなり、そこにウイルス感染が引き金になって炎症が急にひどくなると、免疫が暴走し重症化につながるとみられています。



肥満の目安

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

- BMI 25 以上「肥満」
- BMI 35 以上「高度肥満」
- ※ BMI 30 以上「新型コロナウイルス感染症の重症化リスクあり」

BMI 25 を超えたら注意！！



体重が増える第一の原因は運動不足です。在宅勤務や外出控えにより、コロナ流行前に比べて1日当たり2,000～3,000歩減少しているというデータもあります。3,000歩の消費カロリーは約100kcalであり、この歩数不足が続くと、2か月で約1kgの体重増につながる計算になります。不足した消費カロリー分を家事で消費したり、感染対策をしたうえで近所のウォーキングを習慣化するなど、意識して身体活動量のアップを目指しましょう。運動は体重を減らすだけでなく、ストレス発散にもなりますので、適度に行うのがおすすめです。

あわせて食生活の乱れにも気を付けましょう。家にいるとつい食べてしまうことがありますよね？生活リズムが乱れやすくなるので、食生活にも十分注意していきましょう。



問ふれあいセンター Tel. 52-2000

戸籍の窓（2月21日～3月10日）、市の人口（2月末現在）は、4月1日号に掲載します

編集後記

▶冬のオリンピックもスケート、ジャンプ、カーリングなど見どころが多々あり、常にチャンネルを変えていろいろな競技を見ていました▶感動もするし勉強にもなる▶もぐもぐタイムで砂川のお菓子を食べてくれないかな▶