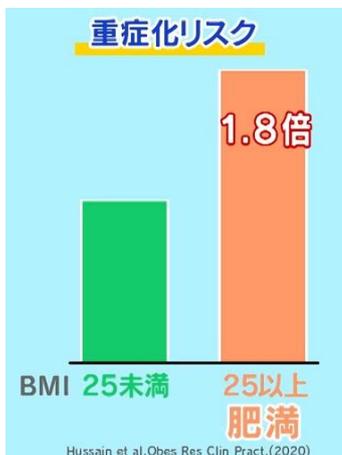


～コロナウィルスと肥満の関係性～

まだまだ勢いが衰えない新型コロナウイルスですが、肥満症の人が感染した場合、重症化しやすいことが明らかになっています。今回は、その理由について詳しく説明します。もともと肥満ではなくても、コロナ禍の状況が長引くことで食生活が乱れ、体重が増加してしまった方も、是非参考にしてください。

肥満だと重症化しやすい？



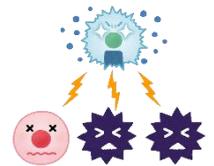
※海外では、BMIが25以上の人は25未満の人に比べ、重症化リスクが1.8倍になると報告されています。

内臓脂肪が過剰に増えると、炎症が起こりやすい状態になり、「サイトカインストーム(免疫の暴走)」を起こしやすくなると考えられています。

「サイトカインストーム(免疫の暴走)」とは？

ウィルス感染等によってサイトカイン(細胞が分泌する生理活性物質のひとつ)が大量に放出されると、免疫細胞が活性化し、正常な細胞を攻撃してしまう。

正常の細胞が壊れてしまった臓器は機能なくなり、多臓器不全といわれる状態に…



※BMIとは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算される体格指数で、18.5未満はやせ、18.5～24.9は標準、25.0以上は肥満となります。

内臓脂肪と呼吸機能



内臓脂肪

内臓脂肪の多い人は、肺が圧迫されやすく、呼吸が浅くなってしまいます。その結果、血液中の酸素濃度が減少するため、肺炎に罹った際に、重症化しやすくなるのです。



体重増加を防ごう

免疫力を高めることと、体重増加は別のことです。「免疫力を高めるために、やせてはいけないと思って、たくさん食べています」という人もいますが、これは肥満症の人の場合は逆効果です。だからといって、急な減量は、栄養バランスが崩れ、免疫力の低下につながります。**現在の体重をキープしながら、感染予防対策を講じる**ことが重要です。



食事は1日3食、規則正しく！



体のスイッチを入れるためにも、朝食は必ず摂りましょう。
難しい場合は飲み物から始めましょう。



間食に注意！



自宅にいる時間が長くなると、つい食べ物に手を出してしまいがちです。
食べる場合は時間を決めて少量に。



適度に身体を動かしましょう！



外出自粛や在宅勤務で運動不足になりがちです。
自宅でストレッチやスクワットをしたり、
人出の少ない時間でウォーキングがお勧めです。

ストレスはこまめに解消しましょう！

深呼吸をする、しっかり睡眠を取る
ことでもリラックス効果が得られます。
食べ物以外で解消を。



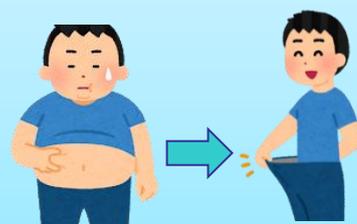
健康診断だけが私たちの仕事ではありません！！ 従業員の元気アップのお手伝いを承ります！！

特定保健指導

うちの会社は、他社に比べて高いメタボ率。

日中はお客さん対応で、定時に昼食が摂れないことも多い。繁忙期は残業続きで、不規則な食生活。そう言えば、他社の方が、保健指導を実施してみたら、従業員の健康意識が想像以上に高まったと話していた！保健師や管理栄養士さんも、忙しい生活の中でもできるコツを教えてください。保健指導料は、健康保険組合が負担する割合が高いし、今年うちの会社でもやってみたいな。

※料金については、健康保険組合にお問合せください。
自己負担が発生する場合があります。



健診後フィードバック

健康診断の後、健診担当者としては、

健診で所見があった人たちには、確実に病院へ受診して欲しい。

しかし、私が伝えてもなかなか受診にはつながらない。こんな時、保健師さんなどの専門スタッフが後押ししてくれると助かる。従業員は財産！その従業員が健康でいてくれることが何より。

※料金については、お問合せください。1人500円前後（税抜）



健康教室

健康に関する講話を聞くことは必要なことだけど、一方的に講話を聞くだけでは物足りない。何か一つでも、自分のこととして取り入れることができたり、他の参加者の意見や思いを知る機会となったら興味深い！参加者と交流を持ちながら、眠くならない、楽しいひと時を過ごしましょう。

※料金やテーマについては、お問合せください。1回10,000円前後（税抜）

体力測定等

1年に1度の健康診断も大切だけど、併せて、自分の体力がどの程度なのかを知ることが出来たら、とても良い機会になると感じる。握力や腹筋持久力、下肢筋力についても、自分の体力がどの程度か知りたい。

※項目や料金については、お問合せください。

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度、健康診断を受けましょう！

問合せ先：公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団健診センター
TEL 028-625-2213（内線3） FAX 028-625-2215