

教えて DOCTOR

ドクター

特別編



～コロナ禍における生活習慣病～

身体や気持ちの状況は、人それぞれ。コロナ禍において、よく質問を受ける内容5つについてお答えします。正しい情報をもとに、できるだけ前向きに、日々を積み重ねていきたいものですね。

Question.01

糖尿病と高血圧の持病があります。新型コロナウイルス感染に影響がありますか？



A

高齢者や基礎疾患(慢性閉塞性肺疾患・慢性腎臓病・糖尿病・高血圧・脳心血管疾患・肥満症)を持つ人、妊娠中の人、がんの治療中の人、免疫不全状態にある人は新型コロナウイルスの重症化リスクが高いと言われています。

Question.02

どんな対策をしたらいいですか？



A

まずは手洗い、マスク、キープディスタンスなど一般的に周知されている対策を行い、感染を徹底的に防ぐことが大切です。重症化しないためには早期の診断が必要ですので、発熱や息苦しさなど感染を疑う症状が出たら、速やかに受診中の医療機関に相談してください。

Question.03

ステロイド/免疫抑制剤/生物学的製剤を普段から使用しています。病院を受診する際に自分が感染してしまわないか心配で受診を延期するか迷っています。

A

治療薬の中断は病気が急に悪化する危険性があり、命に関わることもありますので、自己判断での中断は絶対にしないようにしましょう。病状が落ち着いていれば、オンライン診療(電話等で診療、処方・服薬指導をしてもらうこと)も可能です。まずは、かかりつけの医療機関に電話相談してみてください。

Question.04

特に持病はないのですが、自粛続きで太ってしまいました。今は仕方ないですよね？



A

外出の自粛が続くと活動量が低下し、生活習慣病などを発症したり、筋力低下を招きます。屋内での運動や感染防止に配慮した上での屋外での運動を行うことがオススメです。リブ・ルにも毎月掲載されている“おうちでできるウェルネス体操”を是非やってみましょう！

Question.05

コロナ禍において食事で気をつけた方がいいことはありますか？



A

WHOの提唱するコロナ禍の栄養アドバイスとして、
 ①毎日、新鮮で加工されていない食品を食べる。
 ②毎日、十分な水を飲む。
 ③脂肪分は適量を摂取する。
 ④塩や砂糖は控えめにする。
 ⑤外食を避ける。
 ことが勧められています。竹元先生の“旬菜レシピ”がオススメです。おうち時間を工夫して楽しく過ごしましょう！

今回の教えてドクターは

DOCTOR

鹿児島大学病院
消化器内科

伊集院 翔 先生

