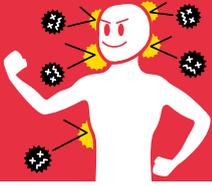




取り外してご活用ください!!

今すぐ始める
STOP
重症化!

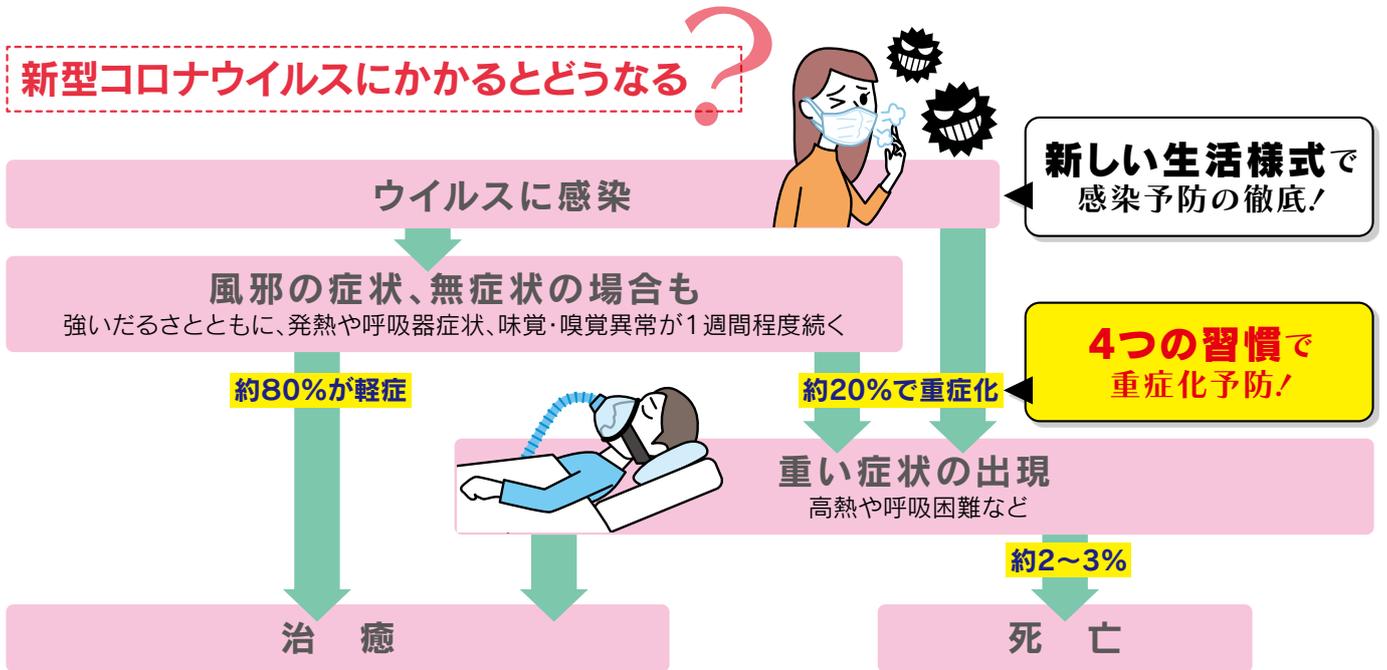


新型コロナウイルスに (COVID-19) 負けないカラダになる 4つの習慣

監修 ● 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

新型コロナウイルス感染症が世界中にひろがり、今なお感染者・死者が増え続けています。誰もが感染する可能性がある今、重症化予防を意識した生活を取り入れ、命を守ることが大切です。

新型コロナウイルスにかかるとどうなる?



重症化しやすい要因は?

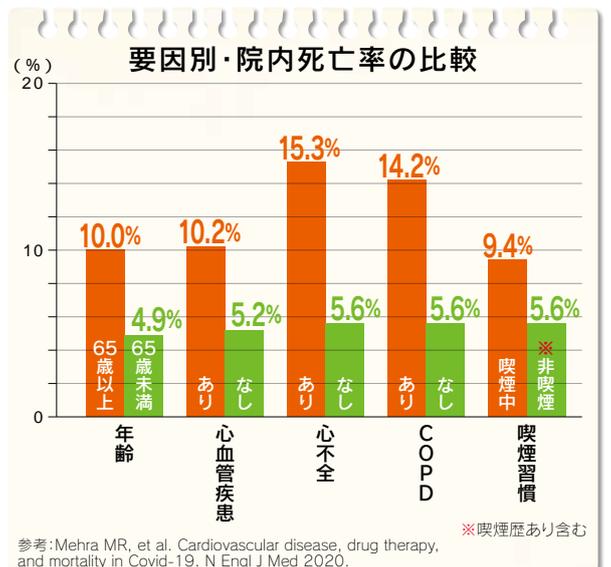
新型コロナウイルス感染症の重症化には生活習慣病や喫煙、肥満が関連していることが明らかになっています。

65歳以上 基礎疾患 喫煙 肥満 男性

糖尿病や高血圧、脂質異常症、狭心症、心筋梗塞、慢性呼吸器疾患(COPD)、人口透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤を用いている人

若いから大丈夫と
過信しないで

死亡率が高まる要因が明らかになっています。65歳未満の院内死亡率も4.9%と、決して低くありません。



たくさん動いて新型コロナウイルスに負けないカラダに!

運動で内臓脂肪を減少させるには、ウォーキングやランニングなどの有酸素運動が理想的です。運動する時間がとれないときは、階段の上り下りや拭き掃除など、日常生活の中で積極的に体を動かしましょう。

体重
50kgの人

体重
70kgの人

活動	10分で	50kgの人	70kgの人
運動で...	動画によるほのぼのの運動	33 kcal	47 kcal
	時速8.4km(10分で1.4km)のランニング	75 kcal	105 kcal
通勤で...	歩く・自転車に乗る	33 kcal	47 kcal
	時速6.4kmで(10分で1.1km)走る	50 kcal	70 kcal
	階段を上る	67 kcal	93 kcal
日常生活で...	掃除機をかける・拭き掃除	28 kcal	39 kcal
	衣類を手洗い	33 kcal	47 kcal
	部屋の片づけ	40 kcal	56 kcal
	子どもやペットと活発に遊ぶ	48 kcal	68 kcal
	お風呂を磨く	54 kcal	76 kcal

参考:改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」(国立健康・栄養研究所) ※エネルギー消費量は参考です。【計算方法】運動強度(メッツ)×体重(kg)×10/60(分)

Q 運動は長時間続けないと減量効果がないの?

1日に30分の運動を1回行っても10分の運動を3回行っても、両者の減量効果に差のないことがわかっています。スキマ時間を上手に活用しましょう。

Q いつも疲れて長続きしません。どうしたらいい?

短距離走のような息の上がる運動ではなく、体への負荷が少ないウォーキングなどから始めましょう。継続には、運動後に“次回には、運動後もう少し強度を上げてみよう”と思える運動量が理想的です。

子どもの新型コロナウイルス感染症について教えて!



子どもにはどんな症状が出る?

発熱や乾いた咳、一部では嘔吐や腹痛、下痢などの症状が出ています。子どもは重症化しにくいものの、呼吸状態が悪化することもあり、2歳未満の子どもは比較的重くなる傾向があります。子どもは正確に症状を伝えられないことに注意が必要です。

なお、発疹やしもやけ、川崎病のような症状が欧米諸国で報告されていますが、国内での報告はまだありません。

感染が疑われる場合は受診が必要?

今の時点では、軽症者への特別な治療法がなく、肺炎を疑う症状がなければ急いで受診する必要はないといわれています。ただし、子どもの体調不良には、別の病気が隠れている可能性もあるので注意が必要です。とくに、小児喘息などの基礎疾患を持っている場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

また、濃厚接触者や健康観察対象者である場合は、まず地域の帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

こんなときは
すぐに
受診を!



肺炎が疑われる症状

- 呼吸数が多い
- 肩で息をする
- 呼吸が苦しい
- 唇や顔の色が悪い



別の病気の可能性がある症状

- 原因不明の発熱が続く
- 呼吸が苦しい
- 食事や水分がとれない
- ぐったりしている

子ども医療電話相談事業 ☎ #8000

夜間・休日など診療時間外*に小児科医や看護師から、緊急性や対処法のアドバイスを受けられます

*開設時間はお住いの自治体によって異なります。