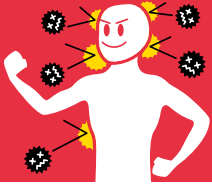




取り外してご利用ください!!

今すぐ始める
STOP
重症化!

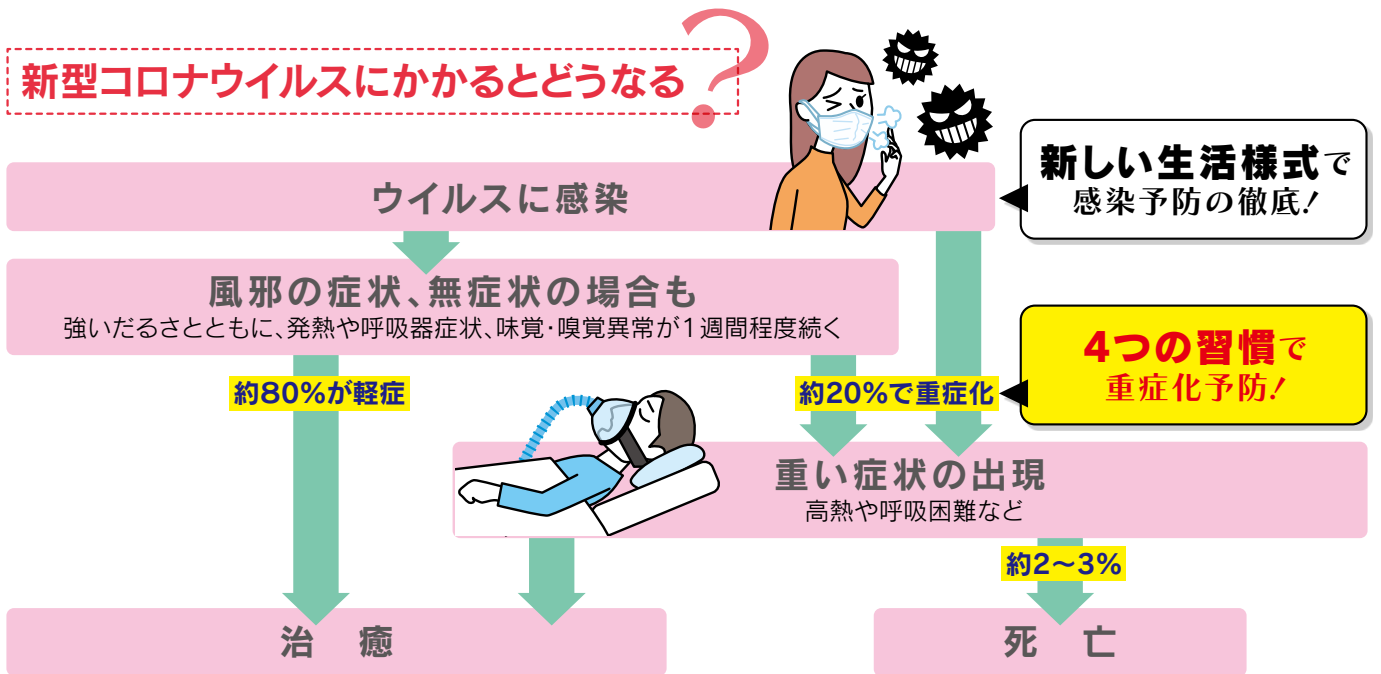


新型コロナウイルスに (COVID-19) 負けないカラダになる 4つの習慣

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?

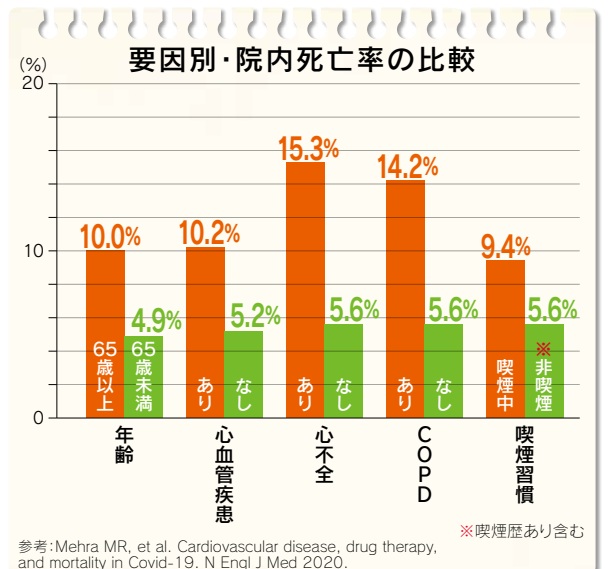
新型コロナウイルス感染症の重症化には生活習慣病や喫煙、肥満が関連していることが明らかになっています。

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。



「4つの習慣」で重症化を防ごう！

1 禁煙

たばこは新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを高めるとされ、世界保健機関(WHO)や日本禁煙学会が禁煙を強く推奨しています。

日常生活には支障をきたさなくても、長年の喫煙により肺機能が低下した状態で肺炎を発症した場合、重症化リスクが確実に高まります。受動喫煙によっても同様のリスクがありますので、家族や周囲の人のためにも禁煙しましょう。

喫煙スペースは感染拡大のリスク大！

健康増進法が改正され、2020年4月から喫煙可能な飲食店などでは喫煙エリアを設けることとなりました。こうした喫煙エリアは密閉空間に人が密集・密接し、感染リスクが高まります。



2 ウォーキング

体力に自信がなくても行えるウォーキング。継続すれば生活習慣病の予防にもつながります。まずは、1日8,000歩をめざしましょう！

1日の歩数 (そのうち速歩き時間)	予防・改善できる 可能性のある病気など
7,000歩(15分)	動脈硬化、直腸がん、 肺がん、乳がん
8,000歩(20分)	高血圧、糖尿病、 脂質異常症
10,000歩(30分)	メタボリックシンドローム (75歳未満)
12,000歩(40分)	肥満

まずはここを目標に！

参考：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター(中之条研究)



3 健康的な食事

カロリーや塩分のとりすぎに気をつけましょう。1日の塩分摂取量は男性7.5g・女性6.5g(高血圧・慢性腎臓病患者は6g)未満にしましょう。

食事やおやつを見直してみましょう

醤油ラーメン 470kcal 塩分6.2g	ざるそば 300kcal 塩分2.6g	-170kcal 塩分-3.6g
カレーライス 800kcal 塩分3.4g	チキンピラフ 650kcal 塩分2.8g	-150kcal 塩分-0.6g
カルボナーラ 840kcal 塩分2.3g	ボンゴレ 540kcal 塩分1.9g	-300kcal 塩分-0.4g
酢豚 570kcal 塩分3.0g	チンジャオロース 300kcal 塩分1.3g	-270kcal 塩分-1.7g
ショートケーキ 340kcal	フルーツパウンドケーキ 170kcal	-170kcal
どら焼き 310kcal	最中 130kcal	-180kcal
パニアイス(120ml) 300kcal	ヨーグルト(低糖・200g) 160kcal	-140kcal

カロリーや塩分は一般的なめやすです。

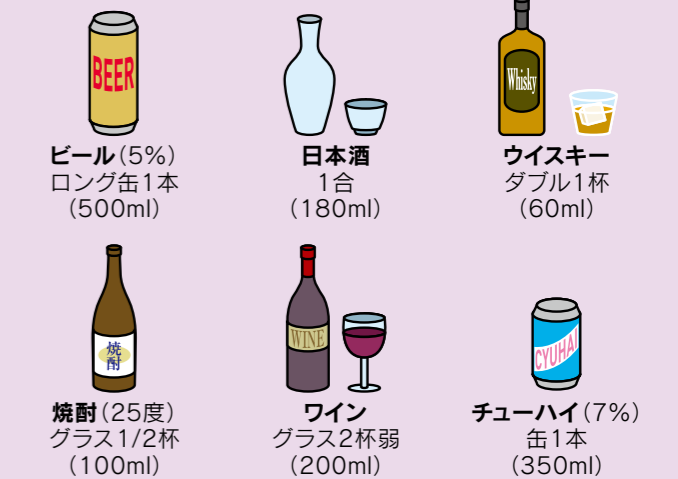
4 お酒は適量、十分な睡眠を

外出自粛や在宅勤務などで、お酒を飲みすぎたり、就寝・起床時間が乱れていませんか？ 規則正しい生活は免疫力の向上に欠かせません。

お酒の適量

1日当たりの純アルコール摂取量が20gを超えないように、女性・高齢者はこれより少なくしましょう。

純アルコール20gとは…



よい睡眠のコツ

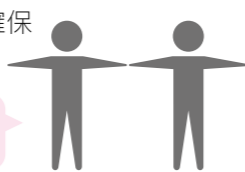
起床	毎日同じ時刻に起床し、休日の朝寝坊はプラス1～2時間までに。朝起きたら朝日を浴びましょう。	
食事	朝食をとり、夜遅くの食事は避けましょう	
環境	寝室の温度は16～26℃を保ち、就寝1～2時間前から部屋を少し暗めにしましょう	

「新しい生活様式」で感染予防の徹底も忘れずに！

緊急事態宣言が解除されても、感染リスクがなくなるわけではありません。「新しい生活様式」を参考に、感染予防を継続しましょう。

- 人と人の距離の確保(1～2m空ける)

お互いに手を伸ばした距離を空けよう！



- せっけんによる手洗い
手指のアルコール消毒の徹底

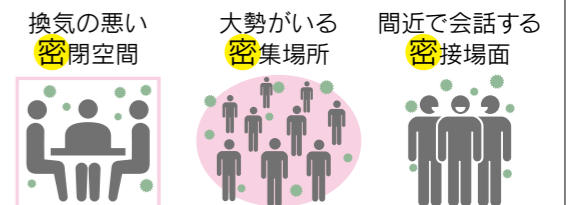


- 外出時・屋内・会話時のマスク着用、家庭内でも咳エチケットを

症状の出る2日前から他人に感染させる恐れがあり、発症前後に最も感染力が高まる。



- 「3つの密(密閉・密集・密接)」を避ける



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分での消費カロリー	10分での消費カロリー
運動で...		
動画によるほどの運動	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 運動は長時間続ける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、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。