

クリニックレポート

今月の話題

コロナ禍でも

自粛しないでほしい事

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、3つの密（密閉・密集・密接）をできるだけ避けるようにとわれています。皆様も、旅行やショッピング、会食など様々なことを自粛されているのではないのでしょうか？

しかし、中には、自粛をすることによって、持病の悪化や免疫力の低下、こころの不調など健康二次被害が起きてくることも分かってきました。

今月は、「コロナ禍でも自粛をしないでほしいこと」をまとめてみました。今後は、新型コロナウイルスの感染予防とともに健康二次被害予防にも気をつけていただきたいと思います。

自粛しないでほしいこと その1

受診



血圧や糖尿病など定期的に受診して治療や経過をみている方や、痛みや咳などの症状があるのに、コロナが心配だからと受診を控えている方はいませんか？

健診の現場では、受診を控えていたことが原因で病状が悪化していたとわかる事例も増えてきています。病状が悪化することで新型コロナなどのウイルスに抵抗できない状態になることがあります。

- ★ 慢性疾患の治療は継続する
- ★ 症状があった場合受診が必要か迷ったら主治医に相談する
- ★ 健診や予防接種なども定期的に受ける

自粛しないでほしいこと その2

運動



今まで継続していた競技や、スポーツジムに行かなくなったなど『運動量の減少』、外出が減ったことや、リモートワークになって『活動量の減少』がみられている方が増えています。身体を動かすことは、免疫力の向上、生活習慣病などの疾病にかかるリスクの軽減や病状の改善、筋力など体力を維持・向上する効果があり、ストレスの解消にも効果があります。

- ★ 感染症対策を実施の上、運動・スポーツを続けていくことが大切

- ★ウォーキングやジョギング …1人または少人数で、すいた時間・場所を選んで、人との距離をとる
- 筋トレやヨガ …自宅で動画を活用、こまめに換気を行う

自粛しないでほしいこと その3

話す



飲み会や友人とのランチ、習い事や帰省の減少、リモートワークの増加などの要因により、『人と話す』機会が減っています。人と話すということは、様々な問題の解決、ストレス解消や、脳の老化を防ぎ活性化する効果があります。

- ★ リモートでのお茶会を開催
- ★ 遠方で暮らすご家族に定期的に電話をする

★お一人暮らしなど人と話すことが少ない方は、面白いテレビをみて声に出して笑うことや、本を音読、歌うことなどがお勧めです。

〈参考〉 スポーツ庁 HP 愛知県保険医協会 HP