

糖尿病ふれあい通信

みなさんこんにちは。2020年も残すところ数日となりました。今年も1年、第240回 2020年12月号
ありがとうございました。さて今回は「小川先生からのお話」です。

～コロナ禍における生活様式の変化による課題～



今年は新型コロナウイルス感染症(以下covid-19)のために大変な一年となりました。糖尿病とcovid-19との関連が議論されておりますが、一方でステイホームによる糖尿病への影響が懸念されています。
緊急事態宣言下の4～5月の人間ドックを昨年の同時期と比較したところ、**血圧は25%上昇、BMIは10%上昇した**というデータもございます。



その原因としましては外出自粛中の生活の変化が挙げられます。具体的にはおやつ、間食が増加し、活動量が減りますが食欲は落ちない。そこにストレスも相まって体重増加(コロナ太り)となり、糖尿病の悪化をきたすと推測されています。

実際、私も患者さんから話を伺いますと、外食が減り3食きっちり食べている、アルコールが減ったというお声の反面、間食が増えた、マスクが行き苦しく運動ができないといった声もあり、全体的に糖尿病が悪化した方が多い印象を受けております。

やはりステイホームで一番影響を受けやすいのが運動療法です。屋外で運動したいと思っても感染への不安からつい億劫になったり、習慣的にスポーツジムなどに通われている場合も閉鎖されていけないといったことが生じているようです。

そこで**自宅ではこまめに動くこと、踏み台や階段等を利用した昇降運動、スクワットなどによる筋トレやストレッチなどの体操やフィットネスクラブなどのライブ配信を利用するのも良いでしょう。**またもし外出が気にならなければ、**人通りの少ない場所や時間(できれば食後)にウォーキング、体操**などをされるとよいでしょう。

適度な運動が出来ないとインスリン感受性が悪くなり血糖コントロールが悪化して、免疫力低下に繋がり感染症に対して弱くなります。また適度な運動自体が免疫力を高めて感染症予防にも繋がるのでしっかり行ってください。

なお当院でもcovid-19に対する各種検査(PCR、抗原、抗体)を行っております。
ご心配になられましたらご相談ください。



当院のcovid-19に対する検査は病院横のプレハブで行っております。



感染対策をしっかりと行った上で検査しております。

次回糖尿病教室

当面の間、感染症対策のため糖尿病教室は中止です。

きょうたけ栄養士コラム



年末年始の過ごし方について

正月は1年を通して最も血糖コントロールが悪化しやすいです。おせち料理や餅など普段とは違う食事になり、運動療法も休まれる方も多いと思います。

食事の食べ方はもちろん、気をつけなければいけません。いつもより小まめに**体重測定を実施しましょう。**起床後・朝食後、夕食前・夕食後と**1日4回測ること**で食べ過ぎによる体重の変化がよくわかります。

体重が増えてこれば、ウォーキングへ行ったり、食べている量を見直しましょう。