

# 新型コロナウイルス感染症

# 自分でできる重症化予防

## ～タバコ・肥満・糖尿病について～

新型コロナウイルス感染症(以下新型コロナ)が拡大する中、新型コロナに感染しないための対策はもちろんのこと、感染しても重症化しないようリスクを減らす身体づくりが大切です。

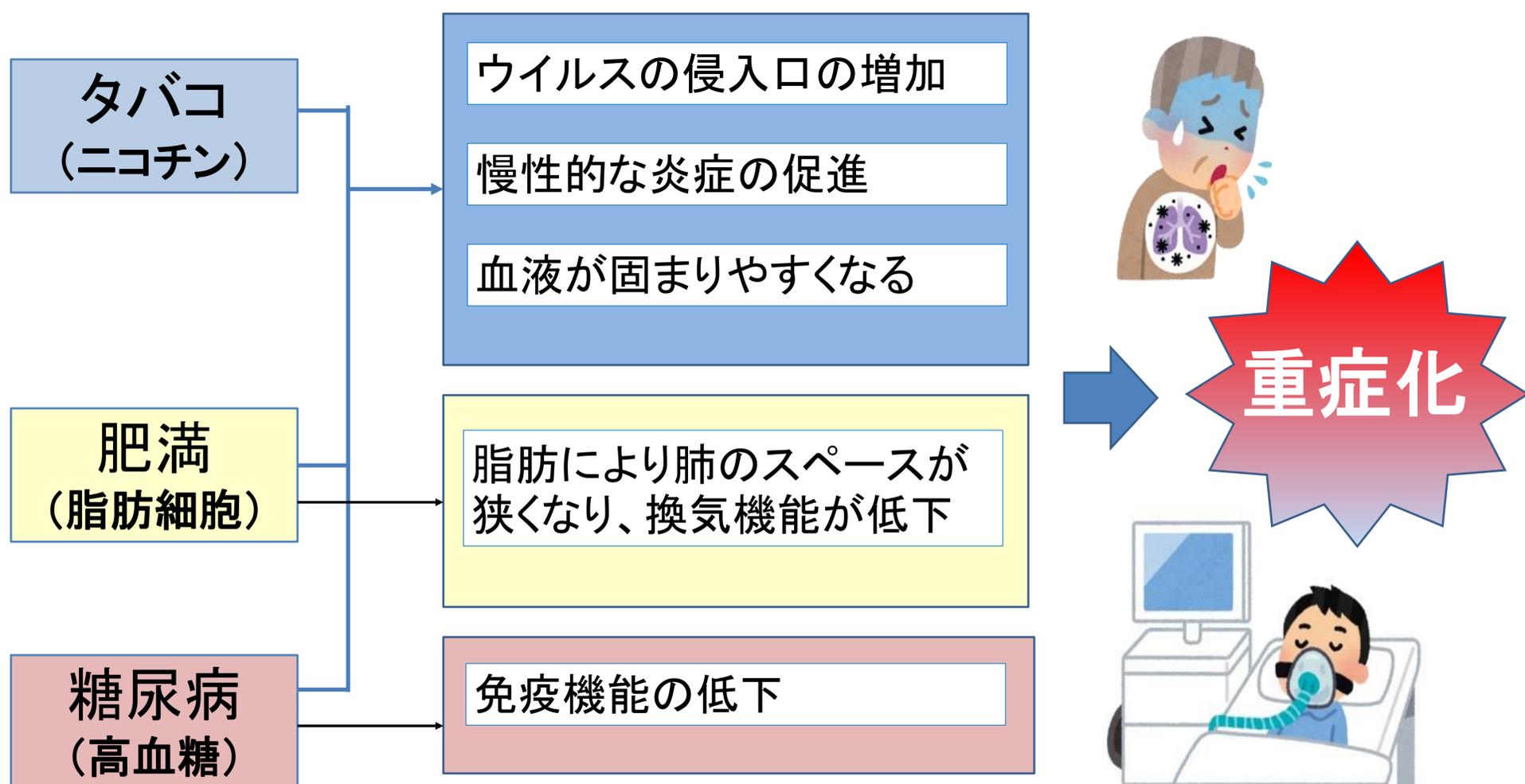
今回は、重症化のリスク因子の中でも自分で対策できる「タバコ・肥満・糖尿病」と新型コロナの関連について知り、日頃から感染対策・重症化予防に努めていきましょう。

## 重症化のリスク因子

厚生労働省の「新型コロナウイルス感染症COVID-19診療の手引き第5版」において、重症化のリスク因子について、以下のように発表されています。

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・65歳以上の高齢者</li><li>・悪性腫瘍</li><li>・慢性閉塞性肺疾患(COPD)</li><li>・慢性腎臓病</li><li>・<b>2型糖尿病</b></li><li>・高血圧</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・脂質異常症</li><li>・<b>肥満(BMI30以上)</b></li><li>・<b>喫煙</b></li><li>・固形臓器移植後の免疫不全</li><li>・妊娠後期</li></ul> |
|--|---|

## 生活習慣に関連した重症化リスク因子と仕組み



# 感染・重症化リスクの実態！ ～各国の調査報告より～

- タバコ**
- ◆喫煙者では、感染リスクが2.1倍、重症化・死亡リスクが2倍！
  - ◆加熱式タバコ・ニコチンを含む電子タバコは、紙巻きタバコと同じか、それ以上のニコチンが体内に入り、感染リスクが高まる。
  - ◆受動喫煙でも同様に感染リスクが高まる。

(日本呼吸器学会・日本禁煙学会より)

- 肥満**
- ◆イギリスで新型コロナと診断された約700万人の調査では、BMI23以上で新型コロナによる入院が増加し、BMI28以上で死亡が増加した。

(オックスフォード大学の研究発表より)

- 糖尿病**
- ◆アメリカでの調査では、重症およびICUで呼吸管理が必要となった新型コロナ患者では、糖尿病の割合が高かった。
  - ◆血糖値のコントロール状態が不良であると重症化や死亡率に影響する。

(日本糖尿病学会より)

## 新型コロナ感染や重症化させない 身体づくりのために！！

### ①禁煙しよう！

百害あって一利なし！タバコは新型コロナ感染や重症化に深い関連があります。加熱式タバコや受動喫煙も同様にリスクがあります。自分自身や周りの大切な人を守るためにも、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？



### ②肥満大敵！コロナ太りに要注意！

コロナ禍で生活様式が変わり、体重が増加していませんか？肥満対策の第一歩として、まずは体重測定や記録をすることをお勧めします。毎日測ることで、日々の体重変化に早めに気づき、対策をとることができます。

外出が難しい状況の場合は、スクワットなど自宅でできる運動を取り入れてみることもお勧めです。日常生活の中では、いつもより10分多く歩いてみることから始めてみましょう。自宅で過ごすことが増えたことにより、お酒や間食が増えたりしていませんか？体重増加に繋がらないよう量と時間を決めて、摂るように注意していきましょう。



### ③血糖値に注意しよう！

**糖尿病の方は、医師と確認した目標値でのコントロールを目指しましょう！**

ご自身の血糖値はご存知ですか？血糖値が高いことも重症化リスクとなります。健診で血糖値が高いと指摘されたことがある方は要注意です。糖尿病で治療中の方については、主治医と相談しながら治療をすすめていくことが大切です。日頃からご自身の血糖値を把握し、良好な血糖コントロールを目指しましょう。