

志野医師からのひと言：コロナ太り・コロナフレイル

新型コロナウイルス感染症が長期化しています。健康への影響としてコロナ太りやコロナフレイルが心配されます。

コロナ太りとは感染予防のための自粛生活による体重増加です。外出の機会が減ったことによる運動不足や、自宅にいる時間が多くなったり、いろいろなストレスで摂取カロリーが増えたことが原因とされます。生活習慣病の発症や悪化につながります。

コロナフレイルは特に高齢者に要注意です。そもそもフレイル（虚弱）とは、加齢に伴って体重減少、筋力低下などがおこり、要介護になる可能性が高い状態のことをいいます。コロナによって引きこもりがちになると運動の機会が減り筋力が落ちます。またデイサービス利用を諦めたり、普段会っている人と会わなくなったりして、精神面や社会的な意味でもフレイルが進みやすくなります。

新型コロナに対してワクチンの効果や、少しずつ治療薬も開発されてはきましたが、まだまだ感染対策は必要です。いわゆる3蜜を賢く避けながらも運動や活動は続けたいものです。

