
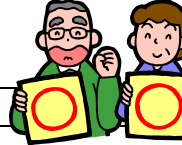


コロナ禍の過ごし方

新型コロナウイルス感染症の流行が拡大する中、不安な気持ちでお過ごしの方も多いのではないのでしょうか。糖尿病は、特に血糖コントロールが良くない場合、一般的に感染症が重症化しやすい疾患です。コロナ禍では血糖コントロールを良好に保つことが、感染予防にも、合併症予防にも大切なことです。

緊急事態宣言やまん延防止等重点措置で外出自粛により、血糖コントロールが良くなる方もいれば悪くなる方もいます。食べ過ぎたり飲み過ぎたり運動不足で体重が増えていますか。

血糖コントロールがわるくなる人 	血糖コントロールが良くなる人 
〈食事〉	〈食事〉
朝から晩まで食べている	夕食の時間が早くなった
買いだめをして、つつい食べてしまう	時間ができたので自分で調理している
ストレスで食べてしまう	職場のストレスが減りストレス食いがなくなった
退屈で何かをつまんでしまう	テレワークで間食をしなくなった
免疫力をつけようとたくさん食べている	バランスを考えて食べている
テークアウトをよく利用している	外食が減った、接待での食事が減った
家でお酒を飲み過ぎている	節約のため食事が質素になった
〈運動〉	〈運動〉
在宅勤務で徒歩時間が減少した	生活リズムが規則的になった
外出を控え、買い物に行く回数が減った	隙間時間に歩くようにしている
ジムに行けなくなった	家で運動している
家でゴロゴロしている	大掃除や断捨離をした

コロナ禍における傾向と対策

食事:

傾向:何もすることがないので食べる。つついおやつを食べる。免疫力をつけるために食べる。体重が増えてきた。つつい飲み過ぎる。

対策:お菓子を上手に隠しておく。おやつ日記をつける。多様性のある食事をとる。朝と晩に体重計に乗る。節酒する作戦を立てる。毎食、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がける。

運動

傾向:外でしていた運動ができない。テレビばかり見ている。運動不足。家でゴロゴロしている。

対策:家の中で運動する。ラジオ・テレビ体操をする。歩数計を装着する。家の中を隅々まで掃除する。

テレビ:みんなの体操NHK総合(月～金)午後 2:55～。Eテレビ(毎日)午前 6:25～。総合(月～金)午前 9:55～
ラジオ:ラジオ第一(毎日)午前 6:30～。ラジオ第二(月～土)午後 0:00～

新型コロナウイルス感染症拡大予防のために、手洗い、せきエチケット、「3密」を避けましょう。

「密閉」の回避・・・1 時間に2回以上、1 回につき数分間、2 方向の窓を開けて小まめな換気。

「密集」の回避・・・屋内外を問わず、他の人との距離をできるだけ 2m以上は空けるようにする。

「密接」の回避・・・近距離での会話や発声を控え、会話をするときはマスクをつけましょう。

糖尿病の治療は継続することが大切です。人との接触を減らそうと過度に通院を控えたために、血糖コントロールが悪化してしまいますと、合併症が発症、進行する恐れがあります。

食事療法・運動療法・薬物療法を中断することのないようにしましょう。