コロナ自粛を言い訳にしていませんか？

コロナ禍でも自己管理は大切です

医療法人 松田会 鶴ヶ谷クリニック
小竹 英俊

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は肥満の人で重症化しやすいとの報告があります。肥満は糖尿病や高血圧といった生活習慣病を合併しやすく、ウイルスに対する抵抗力が低下する上に、血栓症の素地となる血管病変を有する場合が多いからかもしれません。

感染クラスター発生のリスクとして掲げられた3密を避けるため、不要不急の外出自粛で仕事は在宅となり、運動不足になりがちです。また「普段はそんなに食べないのに、家にいると、ついお菓子に手が伸びてしまう」ということで、気付けば体重が増えている…なんてことにもなりかねません。中には、「抵抗力をつけるためには食べたほうがよい」と誤解している人もいるようです。このように、「コロナ自粛」を言い訳にして自己管理がおろそかになった結果、「自粛太り」に陥り、生活習慣病の悪化から、むしろコロナ重症化リスクが高まる可能性があります。

今回はいくつかの具体例を紹介して、その対応策を考えてみましょう。

家にいるとつい食べ過ぎる

家にいると、ついお菓子や果物に手が伸びてしまうという話をよく聞きます。「ご飯はほんのちょっとしか食べないのに太る」という話もよく耳にしますが、お菓子や果物を食べたことは勘定に入っていない場合が多いように思います。

「お菓子を買わなければいい」とか「買っ

ご飯1膳（160g）
269kcal
（日本食品標準成分表2020年版）

×

1.5 ～ 2.6

＝

スナック菓子1袋
400～700kcal

たお菓子を見えない所に隠せばいい」という意見もありますが、コロナ禍でストレスの多い中で、「好きなお菓子を我慢して」とはなかなか言えません。（スナック菓子のような）高カロリーのものは避けて、（一袋まるごとではなく）量を決めて食べていただくことと、毎日体重をチェックする習慣をつけるようにお願いしています。

外出自粛で運動ができない

以前はスポーツクラブに通っていたけど、コロナ禍で自粛しているという話をよく聞きます。運動不足を補うために散歩をしている方も多いようですが、気温や天候のせいでサボりがちになってしまうこともよくあります。犬を飼っている人は、天候によらず散歩せざるを得ないようですが…

自宅でラジオ体操やテレビ体操をやっている方もいますが、なかなか続かないようです。好きなドラマや映画を見ながら運動すると飽きないという話を聞きます。エアロバイクなどの運動器具も小型・静音タイプが主流になり、テレビ視聴の邪魔になりません。自宅の居間を〝臨時のスポーツジム〟にしてみてはいかがでしょうか？

エアロバイク（30分）
150～320kcal

犬の散歩（30分）
40～100kcal

ラジオ体操
（第1+第2：約6分）
20.8kcal/日
＝
624kcal/月
＝
7488kcal/年

家だと飲み過ぎてしまう

新型コロナ感染拡大防止の観点から、居酒屋やバーなどで飲む機会が減り、〝家飲み〟をする人が増えています。家飲みは無料で閉店時間もなく、帰りの心配もないので、つい酒量が増えている人がいるかもしれません。

家飲みの量が増える人の特徴として、ストレス解消の手段として飲酒をしている、安いお酒を買い込む、お酒と一緒に食べるつまみの影響で体重が増えるなどが挙げられます。ストレス解消は必要ですが、「百薬の長とはいへど、万（よろづ）の病は酒よりこそ起れ」（酒は百薬の長というが、さまざまな病気は酒から起こる）です。

家飲みであっても、〝閉店時間（終了時間）〟を決めること、休肝日を設けること、そしてつまみは高カロリーの〝揚げ物〟や塩分の多いもの（いずれも酒量が増える）は避けることをお勧めします。