

新型コロナウイルス感染症への対応について

一般社団法人日本動脈硬化学会

糖尿病、高血圧などの生活習慣病をお持ちの方、肥満症の方、喫煙している方、心臓の病気を持っている方は、新型コロナウイルスに感染した場合、重症化しやすいといわれています。

【生活習慣病の薬はきちんと服薬しましょう】

生活習慣病の患者さんは、脂質異常症をはじめとする動脈硬化性疾患の予防と治療を中断しないことが大切です。服薬することが感染し易さに悪影響を及ぼすことはないといわれていますのできちんと服薬しましょう。

特に家族性高コレステロール血症の患者さんは、現在の服薬や注射を中断しないようにしましょう。

安定していれば電話診察やオンライン診療なども可能な場合がありますので、主治医と相談してください。また、胸痛や息苦しさなど、心血管病の症状がある場合には、我慢せずに受診してください。

- ・日本糖尿病学会 (http://www.jds.or.jp/modules/important/index.php?content_id=137)
- ・日本高血圧学会 (<https://www.jpnh.jp/data/202004corona.pdf>)
- ・日本循環器学会
(https://www.j-circ.or.jp/cms/wp-content/uploads/2020/04/JCS_COVID19_QA.pdf)

【生活の中に身体活動を取り入れましょう】

外出制限やテレワークなどにより運動不足(身体活動低下)や体重増加になりがちです。できるだけ身体活動を維持して、基礎体力を維持しましょう！

高齢者の方は「動かないこと(生活不活発)」による健康への影響が危惧されます。動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動でフレイルを予防しましょう。

- ・日本運動疫学会 (<http://jaee.umin.jp/doc/covid19.pdf>)
- ・日本老年医学会 (<https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/citizen/coronavirus.html>)

【バランスの良い食事を心がけましょう】

調理の必要のない出来合いのものやインスタント食品を選びがちになり、また揚げ物が増え、食物繊維が不足するなど栄養のバランスを崩すことが心配されます。

日本動脈硬化学会ではバランスの良い食事(The Japan Diet)を推奨しています。学会ホームページのなかでレシピも紹介していますので、ぜひ活用してください。

- ・日本動脈硬化学会 The Japan Diet
(http://www.j-athero.org/general/9_japandiet.html)

参考: Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html>)

Prevalence and severity of corona virus disease 2019 (COVID-19): A systematic review and meta-analysis.

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32315817>)