

# Dr. 板東のメディカルリサーチ No. 188

## 〈コロナ禍で 更に工夫を 自己管理〉

世界中でコロナが蔓延し、長期間にわたるパンデミックへの対処は、今では安全保障分野の最重要事項の一つになってきている。本ウイルスは通常COVID-19と略されて呼ばれてきた。これはコロナウイルスの病気 (Corona virus disease) であり2019年(-19)に発生したという意味を示す。諸外国ではロックダウンなど、法律による厳しい処置がとられた。

一方、日本では、理解や協力、民度という点から人々の判断による行動の自粛が重要なポイントとなっている。日本人は、歴史的にみても冷静であり公的な観点 (public) から他人をも配慮する判断基準を持ち、自身を律することができるといえよう。

### ◆習慣を いかに高く 保てるか

糖尿病を専門とする私の立場から、コロナ禍になってから病状が悪くなった患者さんが多いと感じている。その理由を尋ねると、運動習慣が減ったと言う患者さんが多い。日々の行動に制約があるため、ある程度仕方がないだろう。でも、ちょっと工夫すればどうだろうか？表に示すように生活習慣への目的意識を、少しでも高く持つと良い。

世の中にはコロナ禍で体重増加に至る人が多い。私は生活習慣を見直し、可能な限り規則的な生活を続けてきた。具体的には、糖質摂取をできるだけ控え、室内で腹筋や腕立て伏せを怠らず、有酸素運動で無理なく汗をかき、睡眠時間をきちんと確保。その結果、ずっと体調を崩すことなく、風邪をひかず、身体はすこぶる軽い。筋肉は落ちずに、蓄積していた脂肪だけが燃えたようで、体重は5kg減少した。右は最近の腹部CT (A)。臍周囲の皮下脂肪 (水色) はほとんどなく、内臓脂肪 (黄緑色) の面積も非常に少ない。

### ◆フォアグラを 目指すあなたは 大丈夫？

一方、肥満の方の腹部CT (B)。身長169cm、体重80kg (理想体重より17kg多い)、腹囲95cm。内臓脂肪面積について、メタボと診断される基準は100cm<sup>2</sup>であり、この例では230cm<sup>2</sup>と解析された。話を聞くと、コロナ禍でステイホームになってしまい、太ってしまったという。肝臓の数値も上昇し、脂肪肝もみられる。

世界の3大珍味の一つ「フォアグラ」は、どう作るかご存じだろうか？ 鴨に食糧をたらふく摂取させて運動させないようにする。すると、肥満鴨の脂肪肝ができあがり。フォアグラは高級食材だが、あなたはそうならないようにご留意いただきたい。右図は先日のマスターズ陸上60mの一コマ。赤い服を纏った筆者の腹は出っ張っていないようである (ノ^▽^ノ)。

(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)

表 日々の生活で工夫できる領域

- 1) 運動習慣  
朝夕に散歩、室内で筋トレ、常にストレッチを
- 2) 睡眠覚醒リズム  
夏は早朝から活動、ほぼ規則的な時間管理
- 3) 食事習慣  
糖質を減らす、蛋白質多く、アルコール管理
- 4) メンタルケア  
音楽や芸術文化の活用、発想転換して行動
- 5) 情報の収集  
TV、インターネット、知人から役立つ情報を

