

新型コロナウイルス流行によって外出を控えていた方へ

緊急事態宣言に基づく行動自粛で、多くの方が外出する機会を減らし、人から人への感染機会が減ったことで感染者数は減少傾向です。新規の感染者数が減っていることは喜ばしいことですが、外出を控えてしまったために健康的な影響が大きくなっています。今まで通院していた病院に行かなくなり、持病が悪化し、寝たきりになってしまった患者様が非常に増加しています。

群馬県は感染者数が減少してきている地域です。「**3密**」(密閉、密集、密接)を避けながら、優先すべきものを決めて日常生活をもとに戻していく必要があります。

外出していなかった期間、体の中で次項の変化が起きている可能性があります。

① 運動不足による筋肉の衰え

フレイル(加齢により心身が老い衰えた状態)による寝たきり状態

ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見てぼーっとしてしていたり、スナック菓子をだらだらと食べ続けたり、誰かと話すことも少なくなった……などの「生活不活発」により、筋力の低下やフレイル(虚弱)が進みます。フレイルが進むと、心と体、脳の機能や体の回復力、抵抗力も低下し、疲れやすくなります。「生活が不活発になった」ことが原因で、あらゆる体や頭の働きが低下して悪循環をつくり進行していきます。動かない(生活が不活発)ことで、歩くことや身の回りのことなどの生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりして、「動けない」「動きにくい」状態となります。「動けない」「動きにくい」のでますます「動かない」ようになり、生活不活発がいつそう進み、筋力が低下し、寝たきりになる可能性が増大します。

◆改善策は

社会参加を元に戻す、生活動作の量的制限を自分のできる限りの筋力で最大限に使うことです。

② 不規則な食生活の持続で、

糖尿病 高血圧 心臓病などの生活習慣病が悪化している方が急増。

一日中家の中で生活していると、食事を摂る時間が乱れ(朝食を抜き、夕食が遅くなるなど)、食事の時間帯が不規則になりがちです。食材も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、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となります。お菓子などの間食が増え、運動不足から体重が増加し、生活習慣病の悪化につながります。規則正しい食事時間と栄養素のバランスは、糖尿病などの生活習慣病をお持ちの方に、特に注意が必要です。適切なエネルギー量を摂取すること、特にタンパク質を多く摂るようにしましょう。

③ 新型コロナへの感染を恐れ、医療機関への受診をしない、

服薬をしっかりと行わないために病状が悪化する危険が増大

薬は足りなくなっていないですか？病気に目をつぶっていませんか？

これからは積極的に病院を受診し、持病のコントロールをおこないましょう。



◆これからの新しい生活様式について

新型コロナを恐れずかかりつけ医に相談、受診して持病のコントロールを積極的に行うことがとても重要です。通院する際に**新型コロナに感染しない！**つの方法としての**病院選び**がとても大切となります。**病院を選ぶ時には、安全対策をしっかりと行っている病院**を選ぶようにしましょう。

当クリニックはグリーンゾーン・レッドゾーンを区別し、診療する体制を整え、患者様が安心して通院できる環境を整えております。

持病のご相談、健康を維持するためのご相談などありましたらスタッフにお声掛けください。

☆お知らせ☆

8/13~8/16 までは休診です。
次回当番医は9/6(日)です。

☆お薬手帳提示のお願い☆

他医院処方薬との重複チェック、災害時の内服確認のため、来院時は毎回お持ちください

