

渋谷区民の皆様へ <新型コロナウイルス感染症対策時の健康管理について>

新型コロナウイルス感染症拡大抑制対策により、この4月緊急事態宣言が出されて、延長されています。密閉、密集、密接の3密を避けて、自宅に留まっておられることと思います。

中高年の方々の中には、いわゆる生活習慣病である糖尿病、高血圧、脂質異常症等、また心臓病や脳卒中等を患っている方がいらっしゃると思います。これらの疾患に大事なのが食事療法と運動療法ですが、自宅にいてじっとしていると、持病が悪化したり、災害時などに多く見られるエコノミークラス症候群といって足にできた血栓が肺に詰まる疾患など新たな合併症を引き起こしたりということもあります。

2週間寝たきりの生活をする、ご高齢の方では筋肉が7年分失われると言われていています。新型コロナウイルス感染症対策で外出自粛の状況ではありますが、持病の悪化やいろいろな合併症を引き起こさないために、できることを少しずつ行っていきましょう。

- 1) 寝ているよりは、座る。座るより立つ。立つより歩く。
- 2) 気分転換もかねて、散歩をしましょう。マスクをして、でかけましょう。
- 3) 室内でもできる体操・足踏みなど、時間を決めて行いましょう。
- 4) 食事はバランスよく、いろいろなものを食べ、量は腹八分に、塩分は控えめに。
- 5) のどが渇かなくても、水分をこまめに摂りましょう。

わからないことは主治医の先生にお聞きになり、皆様の病状に合わせたご指導をお受け下さい。また、渋谷区医師会でも健康相談を行っておりますのでご利用ください。

渋谷区医師会健康相談 電話番号 070-5370-4701

受付時間 平日 9時～17時

2020年5月 渋谷区医師会