



## 体重増加に注意!!

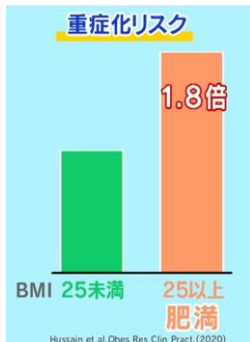
### 新型コロナウイルス感染症の重症化リスクと注意点

出典：2020/11/29（日）NHK放送 総合健診センター所長 宮崎茂



#### ✦ 新型コロナに感染すると重症化しやすい

- ◇ 内臓脂肪が増えると、炎症が起こりやすく、「免疫の暴走」サイトカインストームが起き易い結果、臓器損傷や血栓ができ易くなる
- ◇ 内臓脂肪の多い人は、肺が圧迫され易く、呼吸機能に余裕がない



#### ✦ コロナ禍での体重増加の原因

- ◆ 運動不足・・・自粛による歩行数の大幅減少。
- ◆ 食生活の乱れ・・・在宅でつい食べ物に手を出して食べてしまう場合がある。生活リズムが乱れやすい。

運動することで、ストレス発散をすることもできるので、適度に行ってください。  
1日に**男性 9000歩**・**女性 8500歩**以上を目安に歩きましょう。

【健康日本21（第二次）20歳～64歳の目標】



### 熱中症に注意し、水分補給も忘れずにね!



- 1日1万歩(うち速歩 30分以上)・・・メタボ予防
- 1日8千歩(うち速歩 20分以上)・・・高血圧症・糖尿病予防
- 1日7千歩(うち速歩 15分以上)・・・骨粗しょう症・がん予防
- 1日5千歩(うち速歩 7.5分以上)・・・認知症・心疾患・脳卒中予防
- 1日4千歩(うち速歩 5分以上)・・・うつ病予防

出典：青木幸利 東京都健康長寿医療センター研究所（※65歳以上のデータ）

健康増進室で定期的に健康度を測定しましょう。

体組成計で体重や筋肉量・脂肪量・BMIが分かります。  
握力は、全身の筋肉量の指標になります。  
エアロバイクやDVDに合わせてバランスボールを行う運動もできます。



コロナのせいにして、  
不健康な生活を続けていたら、  
生活習慣病になっちゃうよ!!



BMI (body Mass Index) = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

適正体重 18.5 ≤ BMI < 25 (18～49歳)  
20.0 ≤ BMI < 25 (50～69歳)  
21.5 ≤ BMI < 25 (70歳以上)

食事を変えず歩数を1日1500歩増やすことを  
1年間持続すると、2～3.5kgの減量が可能。

健康日本21（第二次）

#### BMI 18.5未満 やせ(低体重)も注意

女性は、卵巣機能低下・低出生体重児出産のリスク、  
高齢期における運動器の障害（ロコモティブシンドローム：通称「ロコモ」）や虚弱（フレイル）のリスクを高める。要介護の原因にもなるので若い内からの食事や運動習慣で予防したい。

看護師在室	健康増進室	医務室
月～木(金)	9時～16(15)時	10時～17(16)時
場所	一般教育棟1階	はばたき棟1階
電話	☎ 5200	☎ 5117
大学ホームページ、学生便覧、いきいきキャンパスライフをご覧ください		

