

長期戦

新型コロナウイルスは当初夏になると衰退すると言われていました。しかし、熱い国でも流行がみられます。2009年の新型インフルエンザや、SARS は当初猛威を振るいましたが、徐々に毒性が弱まり、消えてしまいました。しかし新型コロナウイルスはしぶといです。

自宅待機が長期化すると心配なのは、①過食や運動不足による体重増加による「生活習慣病の悪化」と②筋力が低下しヨロヨロになる「フレイル」です。高血圧、糖尿病、高コレステロール血症などがある方は悪化する可能性があります。そうした危惧から、これから数回に渡り、家に閉じこもっていても生活習慣病をケアできるようにしようと考えています。

まず始めに「高コレステロール血症」を取り上げます。気軽に始められる食事治療を中心に考えていますので、お手にとってみてください。

しみず内科クリニック

日本循環器学会専門医・認知症サポート医

院長 清水 一郎

北九州市八幡東区荒生田2丁目2-14

電話；093-651-6125

院内報

July 1st 2020

No.16

院長 清水 一郎

