

「肥満」という コロナ禍の弊害

担当医



久保 明先生

医学博士 糖尿病内分泌専門医
医療法人財団百葉の会 銀座医院
院長補佐・抗加齢センター長

2年間の在宅ワークで体重が増加したGさんのケース

患者氏名	G-J様	年齢	42歳	性別	男性	現病歴	糖尿病 脂肪肝
------	------	----	-----	----	----	-----	---------

長く続いたコロナ禍で、運動や外出がままならず太ってしまったというお話はよく耳にします。42歳とお若いながら血糖値が高めだったGさんも、典型的な例でした。

コロナ禍前の健診では血糖値が85mg/dL、ヘモグロビンA1cが5.9%とやや高め。当時、身長172cmにして体重は90kgもあり、「少し痩せましょう」と指導を受けたそうです。

ところがコロナ禍が落ち着いた2年後、私のところへ来られたときには血糖値が110

mg/dL、ヘモグロビンA1cは7.1%にまで上がっており、糖尿病と診断されてもおかしくない状態になっていたのです。しかも体重は105kgに増えていました。

聞けばコロナ禍で在宅ワークが続いたため、あまり動かさず間食も増えていたのと。さらなる肥満が糖尿病の一因となったことは言うまでもありません。

現在の数値を知ってさすがに危機感を感じたGさん、もともと歩くのが好きだそうで、

さっそく通常勤務になったのをきっかけに、通勤前のウォーキングを開始。間食も減らしたことで、数か月で体重を8kg減らすことができました。今のところ数値もやや落ち着いています。

じつはGさんのように短期間で数値が悪くなる人の中には、生活習慣の見直しによって短期間で元に戻りやすい方もおられます。

コロナ禍で太ってしまったという方も、あらかじめはいけません。早めの対処で元の体に戻しましょう。