

コロナと肥満

善かれと思っていたことが裏目に出る。コロナの予防にと、ステイホームを守る。そのせいで免疫力が落ち、感染のリスクが逆「高まる」ことがある。

67歳の丁子さん。「コロナ太りかしら？」と、お腹が気になる。片足で立つとふらつく。握力も落ちて、ペットボトルのふたを開けられない。だが、体重は変わらないという。じっと動かないので、筋肉が落ちた。代わりに、お腹の脂肪が増えたのか。「サルコペニア肥満」が疑わしい。この頃、このタイプは40代の若い女性でもみられる。

肥満は栄養不良と同じく、コロナウイルスの感染や重症化のリスクを高める要因になる。運動不足のせいで筋肉量が減る。食欲も落ちて、食事の量が全体に減る。タンパク質の摂取量も減る。で、さらに筋肉量が減り、基礎代謝も落ち免疫力が低下する。

また、肥満のひとは、ウイルスが侵入しやすい脂肪細胞が多い。それだけ感染のリスクが高い。また、同じ肥満でも内臓脂肪が多いひとは、ウイルス感染がより重症化しやすいとされている。

というのに、「センス、何から楽なダイエット法はない？」と、ノー天気な丁子さん。下手なダイエットは更なるタンパク質不足につながりやすい。彼女が心がけねばならないことは、バランスの良い食事だ。肉、魚、大豆食品などを多くした和食である。

食欲がないというなら、歩くことにしよう。それだけで太らない体質になる。すべにも外に出て、紫外線を浴びる。ビタミンDも増えて、筋肉量が増え、免疫力も高まる。骨粗鬆症の予防にもなる。

で、最後に、「人混みさえ避ければ、コロナなんて怖くない。私だって歩いてい」と付け加えた。が、丁さんは、ちょっと出ているワッシャーのお腹に目線を走らす。ウーム、裏目に出たか。

(石黒修三「いしへろクリニック・脳神経

外科専門医」4/5北國新聞掲載)