

「コロナ太り」感じていませんか。

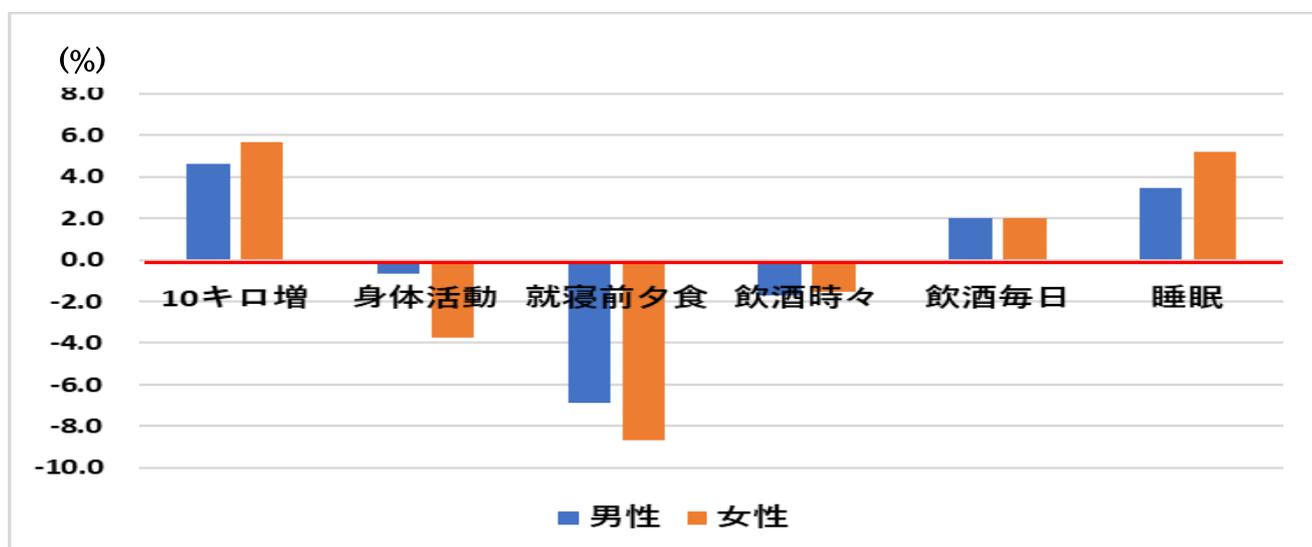
～コロナ禍におけるステイホームの影響を調査～

緊急事態宣言発令による自粛生活(ステイホーム)の影響か、鏡を見てお腹周りがふくよかになったと感じている方はいませんか。当会は人間ドック・定期健診を受診された方を対象にステイホームの影響を調査しました。

◆コロナ禍で生活習慣が変化

ステイホーム期間中の生活習慣に変化があったかを確認するため2019、20年の3～5月に2年連続で受診された58,640名を対象に健診質問事項の調査を行いました。

質問事項に「はい」と答えた方の割合を前年と比較し、その差を%で表しました。



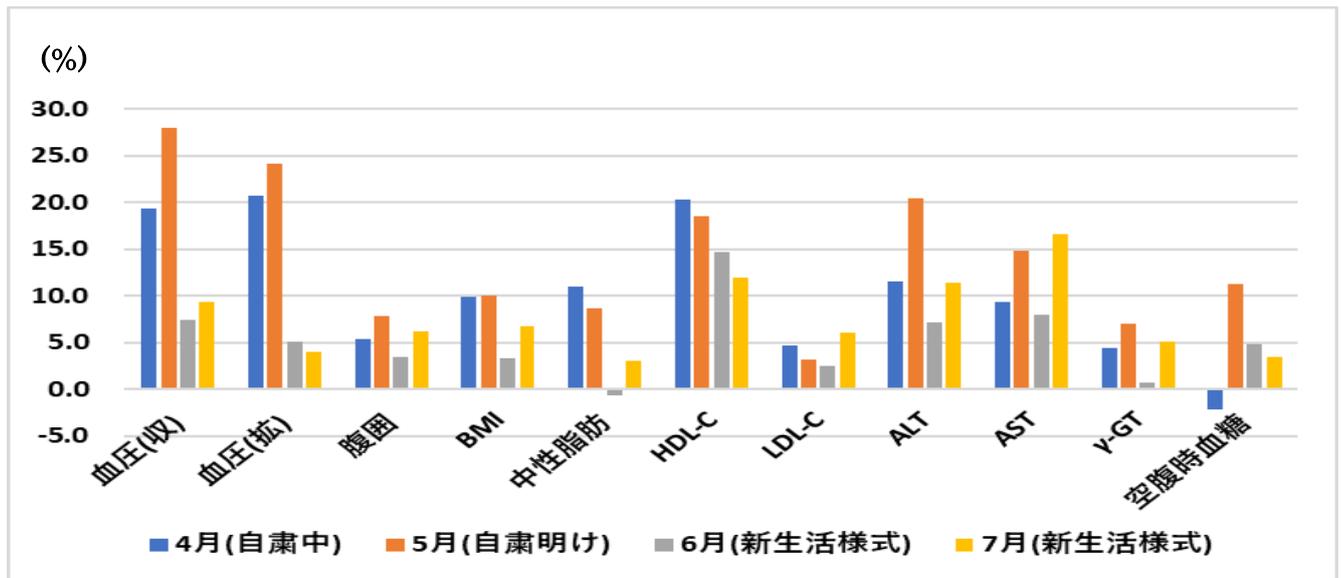
前年と差が見られた質問事項

- ・10キロ増：20歳の時の体重から10キロ以上増加していますか？
- ・身体活動：日常において歩行または同等の身体活動を、1日1時間以上実施していますか？
- ・就寝前夕食：就寝前の2時間以内に夕食をとることが、週に3回以上ありますか？
- ・飲酒時々・毎日：お酒を飲む頻度はどれくらいですか？
- ・睡眠：睡眠で休養が十分とれていますか？

調査結果では男女共に体重が増加したと答えた方が4～5%増えていました。また、就寝前に食事をとる方が6～8%減り、睡眠も十分にとれているという方が3～5%増えていました。これは自粛期間中にテレワーク等で通勤に割く時間や、残業が無くなったために夕食を早めにとり寝るといった方が増えた結果ではないかと考えられます。また、身体活動量は女性で低下し、飲酒については時々飲む人が減り、毎日飲む方が増えていることが確認されました。

◆生活習慣の変化がデータに影響？

2020年4月～7月に当会を受診された134,820名と昨年の同月に受診された148,572名の検査異常率を比較し、その差を%で表しました。



ステイホームのストレスの影響か4月、5月で血圧が最も影響を受けていました。また、体重増加や活動量の低下と連動し、腹囲、BMIも同様に高値を示しており、脂質項目においても悪化傾向が認められました。肝機能項目においても、体重増加や活動量の低下、飲酒量の増加などにより悪化したと推察されます。

緊急事態宣言によるステイホームの影響が多く検査項目に影響を与えていることが確認されました。今また、新型コロナウイルス感染症の第2波が襲来し、これまで以上に健康管理に気をつけていかなくてはならない時代に突入しました。「健康」を守る為には感染予防だけでなく、確実に人間ドック、定期健診を受けてご自身の健康状態を把握していただきたいと考えます。

【お問い合わせ】

(一社)新潟県労働衛生医学協会 臨床検査部 松田和博・田中一成

所在地: 〒950-1187 新潟市西区北場 1185-3 TEL: 025-370-1022 HP: <http://www.niwell.or.jp/>