

新型コロナウイルス感染症と生活習慣病の関係



コロナ禍での生活習慣の変化

新型コロナウイルス感染症が国内に広まり始めて約1年半。普段当たり前でできていた事を長く我慢する辛さを皆さんが実感されていることでしょう。コロナウイルスはヒト同士の接触で感染する可能性が高いことから、他人との接触を避けるため生活習慣が変化した人も多いと思います。生活習慣病の代表である糖尿病の患者には、次のような変化が見られます。

- 糖尿病が悪くなっている人
 - ・一日中、家でゴロゴロしている
 - ・在宅勤務で歩くことがなくな
 - り、散歩や運動施設に行かなくな
 - った
 - ・家での飲酒量が増えた
 - ・退屈でつまみ食いが増え、朝
 - から夜まで食べている
 - ・免疫力をつけようとたくさん
 - 食べている
 - ・感染を恐れて定期受診を控え
 - ている

運動の継続が重要

- 糖尿病が良くなっている人
 - ・出張の減少で外食・付き合い
 - 酒の機会が減った
 - ・残業や通勤時間がなくなり、
 - 夕食の時間が早くなった
 - ・時間に余裕ができて、運動す
 - る機会や時間が増えた
 - ・生活リズムが規則正しくなった

糖尿病の療養では、バランスの取れた適量の食事、運動習慣、定期受診の継続の3つが大切です。この1年間で筋肉量が減った人が多くなっています。筋肉は血糖（血液中のブドウ糖）の8割を消費する場所なので、筋肉が減ると血糖値が下がりにく

くなります。また、コロナウイルスを過度に恐れて運動を止めてしまうと、ウイルスなどの病原体から身を守る免疫力が低下します。運動不足は、健康を損なう原因になるため注意してください。

定期通院の重要性

血管を傷つける病気である糖尿病や高血圧は、放置すると新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいと言われています。医療機関は感染対策に人一倍気を配って診療に当たっていますので、決して治療を中断することのないよう定期通院を続けてください。

地域密着型サービス

問い合わせ 高齢介護課 ☎9196

「地域密着型サービス」とは、高齢者が住み慣れた地域で、生活を送り続けられるよう支える介護サービスのことで、地域の実情に応じたサービスを提供するため、市が施設などを指定・指導しています。

- ① 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

地域密着型サービスは、原則、市に住民登録があり、介護保険の要介護認定または要支援認定を受けている人が利用できます。ただし、要支援認定を受けている人は一部のサービスのみ利用可能です。現在、市には次の7種類の地域密着型サービスがあります。
- ② 地域密着型通所介護

定員18人以下の小規模な通所介護施設で、食事や入浴などの介護や機能訓練などを日帰りで受けられるサービスです。
- ③ 認知症対応型通所介護

認知症の人が、食事や入浴、排せつなどの介護や機能訓練などを日帰りで受けられるサービスです。必要支援の人も利用可能
- ④ 小規模多機能型居宅介護

自宅からの通いを中心に、短期間の宿泊や訪問を組み合わせ、食事や入浴などの介護や機能訓練を受けられるサービスです。必要支援の人も利用可能

事業所名	住所	電話番号
①定期巡回・随時対応型訪問介護看護 四季が丘せせらぎ園定期巡回随時対応型訪問介護看護事業所	四季が丘 8-1-3	39-9380
②地域密着型通所介護		
シニアフィットネスヴィラみずほ	阿品 4-51-26	36-1660
デイサービス季楽串戸	串戸 4-4-6	082-942-5202
デイサービス季楽佐方	佐方574	*ヘルスケア事業本部 につながります
デイサービス季楽・リハ廿日市	可愛11-29	
デイサービスセンター清鈴園	原10362-2	38-0011
デイサービスてのひら	宮内1302-3	30-7586
なないろプラス	宮内4298グランカーサ宮内102	20-5326
リハビリテーションデイサービス風樹	地御前1-9-23	30-8532
リハビリ特化型デイサービス かえる+チェンジ	上平良122-3	38-1212
セカンドハウスYEAH YEAH YEAH	玖島4340-1	74-1118
玖島デイサービスもみじ	玖島4851-1	74-2550
デイサービス佐伯の里	津田2104-2	72-2213
デイサービスセンターよしわせせらぎ園	吉和1771-1	77-2377
通所介護事業所デイ・ヴェリタス	大野3406-17	30-6066
デイサービスセンター早時かたらい	大野378-22	56-5641
デイサービスセンターかたらい	宮島口東3-10-25	30-8651
デイサービスセンターしあわせの里	前空2-1-7-1001	30-7261
デイサービスセンターみどり	宮島町960-2	44-0250
③認知症対応型通所介護		
デイサービスセンターこすもす半明原	原481-1	37-0001
デイサービスセンター第2清鈴園	阿品 4-51-32	36-2552
デイサービスセンターひまわり	宮内4190-1	38-2112
デイサービスセンターMyあゆみ	佐方 2-11-18	30-3002
やまりん通所介護事業所憩いの場石川さんち	大野1487-1	50-4102
④小規模多機能型居宅介護		
サンキ・ウエルビ小規模多機能センター廿日市	下平良 1-6-17	30-6402
小規模多機能型居宅介護事業所 佐方	佐方 4-9-15	30-7227
小規模多機能ホーム阿品・みどりの家	阿品 4-50-33 3階	36-4377
小規模多機能ホーム宮内温泉湯治の館ひまわり	宮内4215-1	30-6072
⑤認知症対応型共同生活介護		
愛の家グループホーム廿日市地御前	地御前 4-20-30	36-4013
グループホーム阿品・みどりの家	阿品 4-50-33 4階・5階	36-4388
グループホームひまわり	宮内4207-4	38-0793
グループホーム宮内温泉ひまわり	宮内4215-1	30-6071
認知症対応型共同生活介護事業所 佐方	佐方 4-9-13	30-9077
ほのぼの苑廿日市東	桜尾本町 3-21	34-3800
グループホームゆうわせせらぎ園	友田280	74-4700
グループホームあおば	福面 2-8-6	56-5775
グループホーム大野	大野67-1	56-3333
ラ・メール大野	丸石 2-3-35	50-4315
⑥地域密着型特定施設入居者生活介護		
介護付有料老人ホーム カーサ ミーア	陽光台 3-1-3	37-1133
⑦地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護		
特別養護老人ホームまごころ半明原	原481-1	37-0001
地域密着型介護老人福祉施設 みやしろ	宮島町960-2	44-1165

⑤ 認知症対応型共同生活介護
認知症の人が、共同生活住居で、食事や入浴などの介護や機能訓練を受けられるサービスで、認知症の進行防止、改善を図ります。必要支援の人も利用可能

⑥ 地域密着型特定施設入居者生活介護
定員29人以下の小規模な介護専用施設（有料老人ホームなど）で、食事や入浴などの介護や療養上の世話を受けられるサービスです。

⑦ 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
定員29人以下の、常時介護を必要とする人が入所する施設で、介護や日常生活上の世話などを受けられるサービスです。原則、要介護3以上の人が対象です。

なるほど健康講座

問い合わせ
健康推進課 ☎1610



J A 広島総合病院
副院長・糖尿病センター長
石田 和史 先生

佐伯地区医師会（ホームページ <http://saikima.jp/>）
佐伯地区医師会は、廿日市市・江田島市（能美町・沖美町・大柿町）で開業または勤務している医師で構成されています。日本医師会や広島県医師会と協力しながら、地域に密着した医師会として約15万人の地域住民の健康を守るため、学校医、産業医、健診、救急医療、在宅医療などさまざまな仕事をしています。