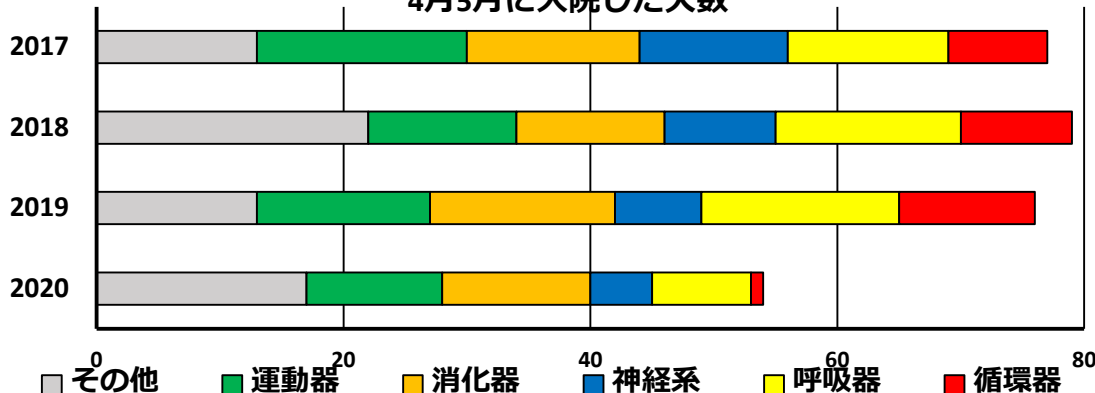


## 新型コロナ時代の健康管理

緊急事態宣言が解除され第1波は落ち着きました。佐久間病院の様子を見ながら、第2波以降に備えた健康管理について考えます。

4月5月に入院した人数



上のグラフは4月5日に入院した人数です。過去3年と比べると約70%に減っていて、特に**呼吸器、循環器、神経系の病気が減っている**のが目立ちます。運動器や消化器は変わりありません。病名を見ると（右表）心不全、肺炎、脳卒中が減少している一方で、**大腿骨骨折や消化管出血はむしろ増えていました。**

過去3年の平均と比べて	
<b>2020年に増えた病気</b>	
大腿骨骨折	5人 (2.5倍)
消化管出血	3人 (2.25倍)
<b>2020年に減った病気</b>	
心不全	1人 (17%)
脳卒中	2人 (43%)
肺炎	6人 (64%)

### ★コロナ予防で病気も逃げる

手洗い、マスク、咳エチケット、体温測定がすっかり定着しました。そのためか肺炎が減っています。心不全や脳卒中が減ったのも皆さんが予防と健康を意識するようになったからかも知れません。

### ★人と関わりストレス回避

消化管出血はストレスが原因の可能性がります。自粛で家にこもりがちなのが影響したのかもしれませんが。3密を避ければ人に会うことは可能ですし、電話で家族の健康を確認し合うのも大切です。

### ★コロナおそれずからだ動かせ

2週間動かないと筋肉は25%も減るそうです。筋肉が落ちると転びやすくなり骨折につながります。日頃している運動は自粛する必要はありません。積極的に外に出て運動しましょう。

### ★地域活動、再開しよう

これからの「ウィズコロナ」の時代は上手に健康管理をしながら、経済活動と同じく地域活動も再開して、外出し、人と関わり、活動することが求められます。

佐久間ネットワーク  
**あんじゃないネ通信**

第5号  
あんじゃないネ  
事務局  
☎965-1795

新型コロナに注意した  
地域での集まり方  
裏面をご覧ください