

新型コロナウイルス感染症と生活習慣病について

問合先 市役所国民健康保険課特定健診担当 (☎31-4570)



テレビで、糖尿病などの生活習慣病があると、新型コロナウイルス感染症（新型コロナ）が重症化しやすいと放送されているのを見ました。なぜでしょうか？

それは、血管内皮細胞の障がいに関係しています。

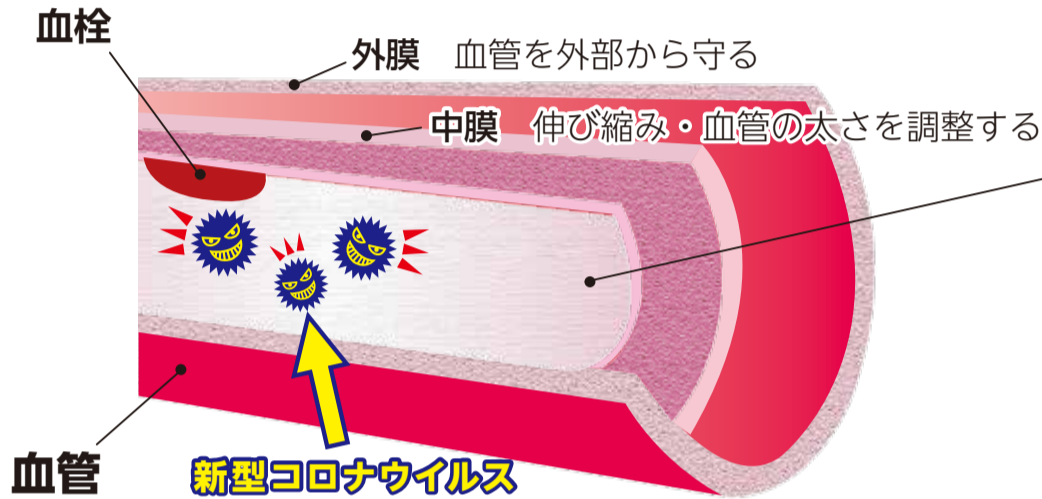
新型コロナが血管に影響？血管内皮って何？

それでは、**血管内皮**と**新型コロナ**についてお伝えします。



血管内皮とは？

血管は**外膜**、**中膜**、**内膜**の3層構造になっています。外膜は、血管を外部から守っています。中膜は、血管の伸び縮みする運動を支える筋肉でできています。内膜は血管内皮でおおわれ、そこから(1)炎症を防ぐ、(2)血液が固まらないようにする、(3)血管を広げるなど、血管を守るための物質が出ています。そのため、血管内皮が傷むことによって、動脈硬化は進行していきます。



内膜 (血管内皮)

血管内の防御機能

- (1) 炎症を防ぐ
- (2) 血液が固まらないようにする
- (3) 血管を広げる

新型コロナウイルスと血管内皮の関係

新型コロナは肺を通じて血管内に入り込み、血管内皮に付着して血管炎を引き起こします。血管炎により血管内皮が傷つくことで、血栓（血の塊）ができると言われています。新型コロナが血管内皮を攻撃すると、その炎症が次の攻撃を生み、大量の血栓が生じて重症化する可能性があるのです。

新型コロナによる重症化はこのような血管内皮の問題がリスクになっていると考えられています。加齢や肥満、糖尿病などの生活習慣病のある方は、血管内皮がもともと傷ついている場合があるため、より注意が必要です。



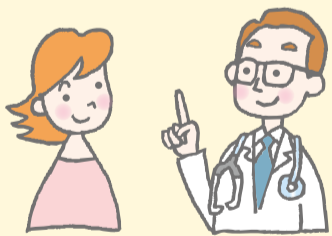
新型コロナは血管内皮に炎症を起こすから、生活習慣病などで、もともと血管内皮が傷ついていると、重症化しやすいってことだったんだ。

血管内皮を傷つける原因となる**肥満**を予防することや、**血糖**、**中性脂肪**や**コレステロール**、**血圧**や**尿酸**の値を安定させることがとても大切です！



「血管内皮を守る＝新型コロナウイルス感染症の重症化を予防する」ためにできること

年に1回健康診断を受診し、自分の身体について知る



健診結果で基準値を外れる項目があった場合には、それぞれに応じた生活習慣の見直しや、適切な医療機関の受診により、コントロールする



40～74歳の釧路市国民健康保険加入者の皆さんへ

今年度の特定健康診査受診券の有効期限は
21(令和3)年3月31日
です。ぜひお早めにご利用ください。

受診券は水色のハガキです

■受診券が見当たらない方は再交付しますので、ご連絡ください。



～ご存じですか？セルフメディケーション～

■セルフメディケーションとは？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」(WHOの定義)です。日頃から健康を意識することで、健康の維持、生活習慣病等の予防や改善につながります。

■セルフメディケーションに取り組むに当たって

普段の自分の健康状態を把握することが大切です。特定健診(健康診断)を受診する他にも、体温・体重・血圧をチェックする、適度な運動をする、十分な睡眠をとる、バランスのとれた食事を心掛けるなど、病気になりにくい身体を作りましょう。

■OTC医薬品の活用

OTC医薬品とは、薬局・ドラッグストアで処方箋なしに購入できる医薬品のことです。軽度な身体の不調の時にはOTC医薬品を上手に活用して、セルフメディケーションを図っていきましょう。



保険料の減免制度について

問合先

市役所国民健康保険課保険担当 (☎31-4528)
市役所医療年金課医療給付担当 (☎31-4526)
市役所介護高齢課介護保険担当 (☎31-4598)

新型コロナウイルス感染症の影響等により、今年の収入が昨年の収入と比較して一定程度減少している方々は、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料および介護保険料の減免を受けられる場合があります。詳しくは、各担当課へ電話でお問い合わせください。