

健康祭2021のライブ配信セミナーでいただいたチャット質問への回答

【質問1】

マスクでの生活が続き大変不便、苦しいです。マスクをしなくても良くなるには、感染状況がどれくらい収まれば良いのでしょうか？

【回答】

今後ワクチン接種率（追加接種ではなく、未接種者の接種）がさらに向上すれば、やがてコロナの終息が来るかもしれません。

明確な基準はないですが、医療従事者が「(一時的にではなく) 本当に、はやらなくなったな」と実感できなければ、少なくとも病院でマスクをしなくてもよくなる時は来ないと思います。

もちろん、自宅で同居家族と一緒にいるとき、屋外で人との物理的な距離が十分保たれているようなとき（人目を気にして着ける人も多いでしょうが）には、マスクをしなくてもよいと思います。

【質問2】

3回目のワクチン接種で、どの程度の副反応があると考えられますか。

【回答】

300~400人程度が参加した2つの臨床試験の結果では、副反応の頻度は2回目の接種と大きくは変わらなかったと報告されています。

注射部位の発赤や腫れといった局所症状は半分以上、全身症状のうち倦怠感は6~7割、筋肉痛や頭痛は半分前後、発熱は1~3割の方に起こりましたが、多くは軽度~中等度のものでした。

これらの臨床試験では、心筋炎・心膜炎やアナフィラキシーといった重篤な副反応は見られませんでした。どちらも2回目までの接種で10万人に数名といった頻度ですので、3回目の接種で違いがあるのかどうかは今後の報告を待つ必要があります。

【質問3】

急激な減量でも脂肪肝になりやすいんですね。ゆっくりと体重を落としたほうが良いのでしょうか？

【回答】

はい、ゆっくりと体重を落としてください。急激に体重が減少すると体が飢餓状態と認識してしまい、エネルギーを蓄えるように反応します。

全身の脂肪細胞や筋肉がエネルギー源を放出し、筋肉が減少して代謝が落ち、体が消費するエネルギー量が落ちます。同時に肝臓に脂肪が蓄積しやすい状況になります。その状態では通常の食事量でも脂肪肝が進みます。通常は月で2~3kg減を目安に体重を落とすことが重要です。

またすでに大幅に減量をしてしまった時は、リバウンドに注意して、その体重を保つことが大切です。

【質問4】

非アルコール性の脂肪肝の疑いがあります。運動は毎日した方が良いと思うのですが、週末だけでは効果はないでしょうか？

【回答】

週末だけの運動も有用ですので継続してください。今までしていなかった運動が加わったので有用です。溜まった脂肪の燃焼は、有酸素運動とレジスタンス運動（筋トレ）を組み合わせ、継続することが大切です。

皆さん、平日はお仕事や家のことでなかなか運動できないことが普通です。時間や体調に応じて増やしていければ良いと思います。

まとまった運動以外にも、日常生活の中で、背筋を伸ばしてお腹をへこます意識を持つ（立っている時も、テレビを見るときも）ことも有効です。

【質問3】

体重を減らしたいと思います。運動は、よくしていますが、年齢のせいか、体重が4キロ増えたら、脂肪肝になりました。糖質ダイエットをしたり、リバウンドをしたりともはや、何を食べていいのかわかりません。どのようにしたらいいのでしょうか？

【回答】

意識して、食事と運動を努力されていると思います。一方体重が増えると言うことはどこかに間違ったことがあるか、体重増加があることは糖尿病や脂質異常症など背景疾患が顕性化していないかも心配です。

食事療法は独自におこなっているとなかなか効果が得られませんし、極端な栄養療法（糖質ダイエットや絶食など）では効果は長続きせず、悪影響を及ぼします。

主治医の先生と相談し、各医療機関の栄養指導（個別）を受けていただき、継続することをお勧めします。年齢、性、生活習慣等で必要なカロリーは個々で異なりますし、ご自分がしている運動が、どれくらいのエネルギーを消費しているか確認することも大切です。