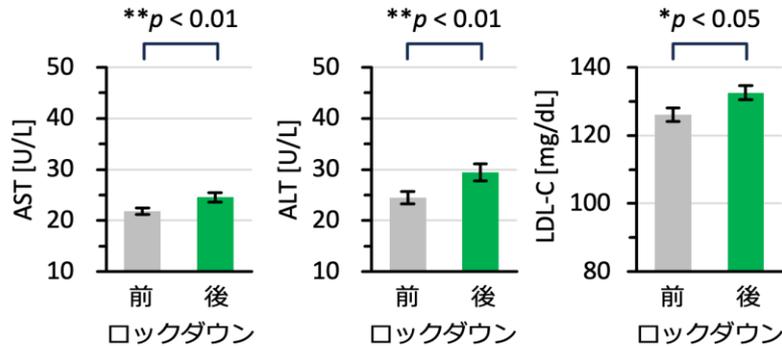


COVID-19でのロックダウンによる体重と生活習慣の変化

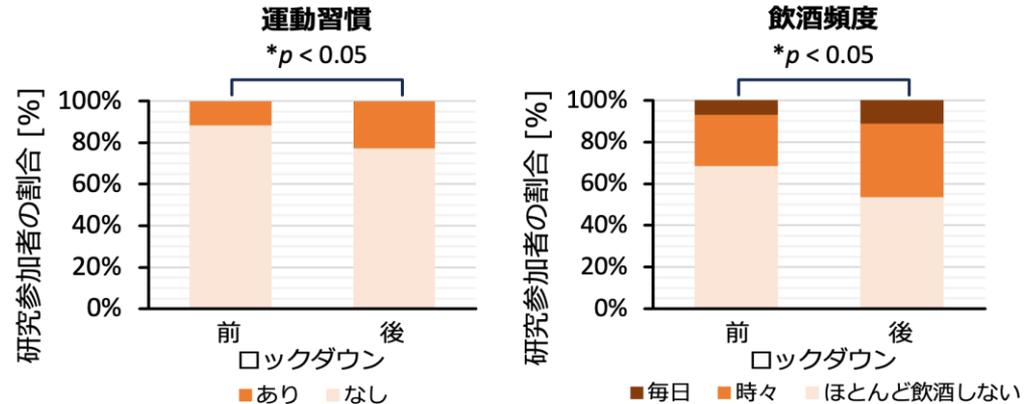
COVID-19感染拡大防止のための外出制限（ロックダウン）では、運動量減少・体重増加と代謝への影響が懸念されました。本研究ではロックダウン前後の体重変化と、**体重増加に見られる生活背景**を検討しました。

- 2020年5月-6月に共同研究施設で健康診断を受診された方を対象としました。
- 2018-2019年から受診のある3789名について検討すると、**ロックダウン前後で体重変化は同様**でした。
- しかし、**5%以上体重が増加した方について、ロックダウン前・後（279名・273名）で比較すると、肝機能の値（AST・ALT）・悪玉コレステロール（LDL-C）の値が、有意に上昇**していました。
- 生活習慣では**運動習慣と飲酒頻度が増加**しており、とくに**女性において生活習慣の変化がみられました**。

血液検査結果のロックダウン前後での比較



女性参加者における生活習慣のロックダウン前後での比較



ロックダウン中は、とくに女性で運動習慣や飲酒頻度が増える傾向にあり、性別を考慮した生活指導へのアプローチが必要と考えられた。