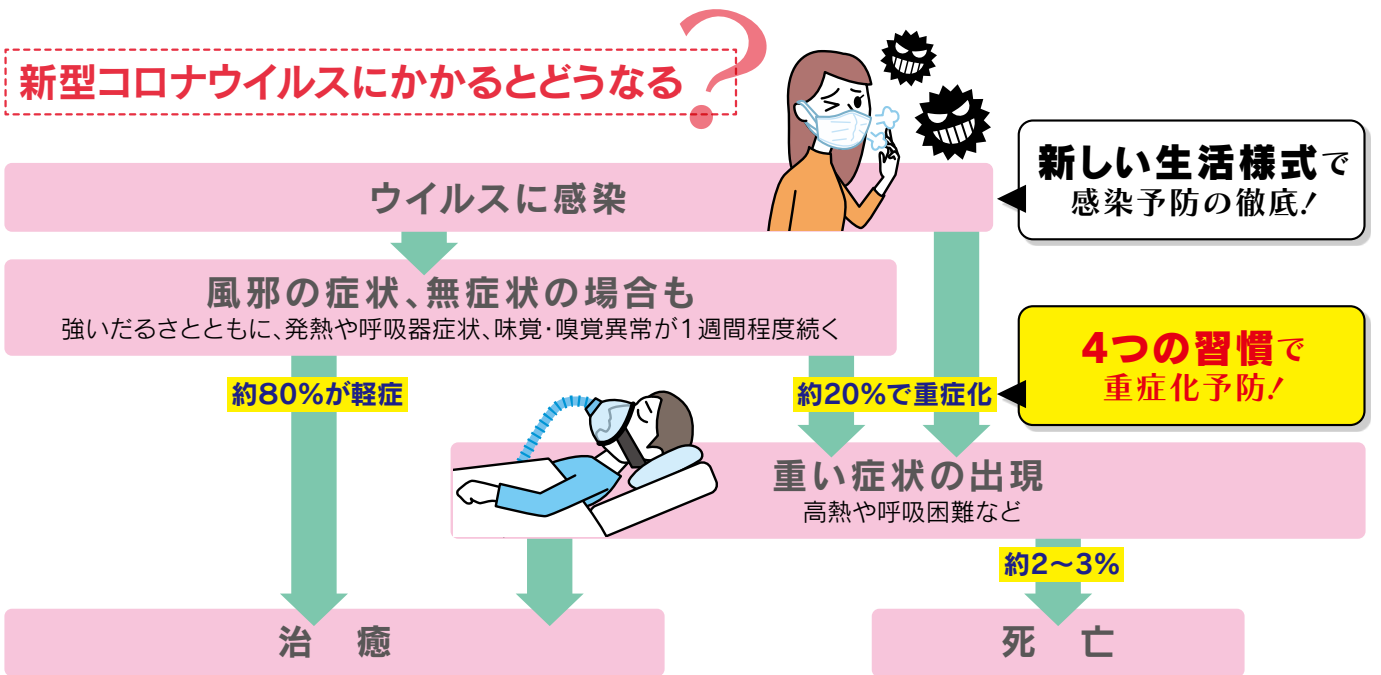




# 新型コロナウイルスに 負けないカラダになる 4つの習慣

監修 ● 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

新型コロナウイルス感染症が世界中にひろがり、今なお感染者・死者が増え続けています。誰もが感染する可能性がある今、重症化予防を意識した生活を取り入れ、命を守ることが大切です。



### 重症化しやすい要因は？

新型コロナウイルス感染症の重症化には生活習慣病や喫煙、肥満が関連していることが明らかになっています。

- 65歳以上
- 基礎疾患
- 喫煙
- 肥満
- 男性

糖尿病や高血圧、脂質異常症、狭心症、心筋梗塞、慢性呼吸器疾患(COPD)、人口透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤を用いている人

若いから大丈夫と過信しないで

死亡率が高まる要因が明らかになっています。65歳未満の院内死亡率も4.9%と、決して低くありません。

