

続けよう! 感染防止対策 コロナ禍の健康課題

Vol.1 新型コロナウイルス感染症患者在る「罹患後症状」

Vol.2 新型コロナと「がん」

Vol.3 新型コロナと「運動不足」

Vol.4 新型コロナと「子どもたち」

運動不足になりがちな自粛生活 高齢者は「フレイル」対策を



コロナ禍の生活の変化が 体力や認知機能に影響

宇賀 コロナ禍で外出を控えたり、在宅勤務やオンライン授業に切り替わったりしたことで、健康面にはどんな影響があるのでしょうか。

津下 2020年2月の調査では、1年前と比較して「身体活動・運動が減少した」人が20～60代の約40%、「座位時間が増えた」人が約33%に上りました(※1)。また、第一波流行中に体重が1kg以上増加した人は男性の約17%、女性の約27%でした(※2)。

宇賀 高齢者の運動不足も心配です。

津下 自粛期間中に高齢者の約44%

が「体力の低下」を、約34%が「認知機能の低下」を自覚しているというアンケート結果があります(※3)。外出や友人との接触を控えるなど、適切な感染防止対策は大切ですが、「フレイル」(加齢に伴い筋肉量の減少や臓器の萎縮が起こり、抵抗力・回復力が低下する状態)や「認知症」につながりかねないことは心配です。

宇賀 基礎疾患のある方は、体重増加が特に深刻な影響を及ぼすとか。

津下 緊急事態宣言下に糖尿病外来を受診した患者は、血糖状態を示すHbA1c値の悪化と「間食・体重の増加」に関連があるとの結果が出ています(※4)。また、循環器疾患のある患者がコロナに罹患した際の重症化に

つながる要因を調べた研究では、BMI(体重(kg)÷身長(m)の2乗)が25～30だと死亡率が1.46倍、30以上で3.28倍に高まることがわかっています(※5)。

生活・体力に合わせた運動を 今日から早速始めましょう

宇賀 運動不足を解消するための、オススメの方法はありますか。

津下 家の中なら、スクワットや片足立ちなどがいいですね。今は動画サイトなどでも様々な運動が紹介されています。それから家事、特に掃除は良い身体活動になります。また、できれば家にこもるのではなく外へ。感染防止対策

を行い、人混みを避けながらウォーキングなどをしてみてはいかがでしょうか。

宇賀 在宅勤務をしているビジネスパーソンにアドバイスをお願いします。

津下 20～40代は、実はコロナ前から運動不足が問題視されており、特に女性は十数%の人しか運動習慣がありませんでした。この機会に、従来の通勤時間を運動の時間に充てる、スマホやウェアラブル端末などで身体活動の量を知るなど、できることから始めてみ

てください。

宇賀 最後に読者へメッセージを。

津下 運動や食事などの健康管理は、当たり前のことと軽視されがちですが、これが感染症への抵抗力をつけることにもつながります。高齢者の方も、コロナ収束後にやりたいことを決めたり、家族や友人と声を掛け合ったりしながら、前向きに生活を。また、心配なことは気軽にかかりつけ医にご相談ください。

※1 K. Yamada et al. / Journal of Orthopaedic Science 25 (2020) 1093e1094 ※2 国民健康・栄養調査対象者の疫学研究 NIPPON DATA2010 の追跡調査結果より ※3 Makizako H. et al. DOI: 10.1111/eggl.14140 ※4 Tanaka N. et al. J Diabetes Investig 2021; 12: 1718-1722 doi: 10.1111/jdi.13526 ※5 <https://doi.org/10.1016/j.jjcc.2021.09.013>



本セミナーの動画は、日本医師会YouTubeチャンネル、もしくは朝日新聞デジタルでご覧いただけます。

日本医師会YouTubeチャンネル

<https://www.youtube.com/channel/UCrZ632iBtYlZ5S2CtGh6RA>

朝日新聞デジタル

<https://www.asahi.com/ads/202112nihonishikaionline>

日本医師会
YouTubeチャンネル

