

医療最前線

コロナ禍の生活習慣とその後の運動療法①



飯塚快汰 理学療法士

はじめに

2020年1月、わが国でも新型コロナウイルス感染症の最初の感染者が確認されました。その後の感染拡大により、全国的にさまざまな活動の自粛、外出自粛などが行われ、生活習慣が大きく変化したのは皆さまご存じの通りです。

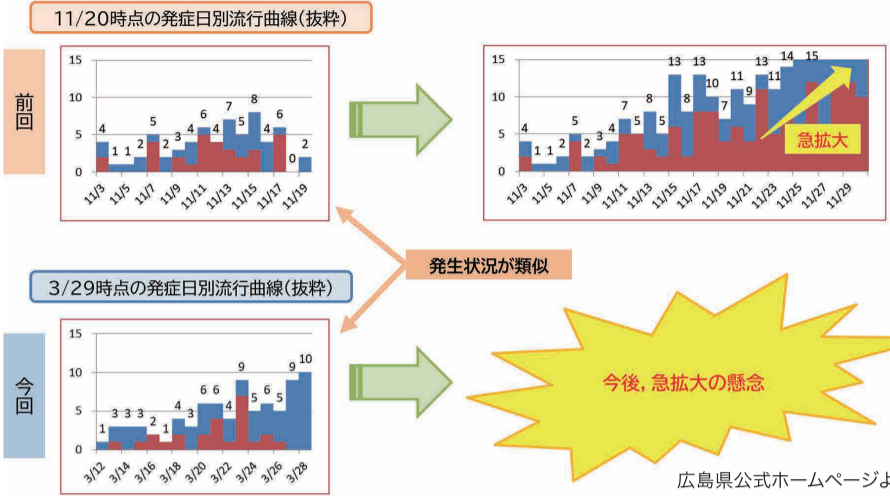
最近では、一部の地域で確認されたり、大阪府や宮城県などで感染者数が急増したり、メディアでは「流行の『第4波』ではないか?」と報道されるなど、なかなか落ち着いた状況にはなりません。広島県も、感染の急拡大が起こった2020年11月中旬(図1)に似た状況であると思えます。

生活習慣への影響
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため「新しい生活様式」が提言されたことで、特に緊急事態宣言下(1回目・2020年4月7日～5月25日、2回目・2021年1月8日～3月21日)では、皆さまの生活習慣に何かしらの変化があったのではないのでしょうか。オムロンヘルスケア株式会社が2020年5月8日～13日に実施した「新型コロナウイルス感染症の流行下における意識や生活の変化に関するアンケート」では、約9割の方が生活様式に変化があったと回答している時間が増加し、多くの人が運動不足に陥っているのではないかと考えられます。

運動不足の影響
運動不足が多くの疾患リスクの増加につながることは、よく知られています。例えば、肥満、メタボリックシンドローム(内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態)、フレイル(健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態)、糖尿病、脂質異常症、高血圧、骨粗しょう症、サルコペニア(加齢や疾患により筋肉量が減少することで、全身筋力低下および身体機能の低下が起こること)などの生活習慣病は、いずれも運動不足がその発症および発症後の進行に関与します。

今回は、健康二次被害予防のための運動療法についてご説明します。

【図1】昨年11月以降の感染の急拡大との類似性



【図2】ひろしま徹底検査宣言

「あなたの検査が身近な人の命を守る！」
ひろしま徹底検査宣言
検査は次のいずれかの方法で...
① 県内5カ所のPCRセンター
② 広島市の対象薬局 予約不要！
③ 症状のある方は、身近なかかりつけ医が積極ガードダイヤルへ

広島県公式ホームページより

「あなたの検査が身近な人の命を守る！」
ひろしま徹底検査宣言
検査は次のいずれかの方法で...

運動不足の影響
運動不足が多くの疾患リスクの増加につながることは、よく知られています。例えば、肥満、メタボリックシンドローム(内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態)、フレイル(健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態)、糖尿病、脂質異常症、高血圧、骨粗しょう症、サルコペニア(加齢や疾患により筋肉量が減少することで、全身筋力低下および身体機能の低下が起こること)などの生活習慣病は、いずれも運動不足がその発症および発症後の進行に関与します。

今回は、健康二次被害予防のための運動療法についてご説明します。

【図3】コロナ禍の健康二次被害

感染症対策による活動制限・運動不足の長期化による影響
●ウイルス感染への不安
●ストレス蓄積
●体重増加 生活習慣病の発症・悪化
●体力の低下
●腰痛・肩こり・疲労
●体調不良
(子ども) ●発育・発達不足
(高齢者) ●転倒による寝たきり ●フレイル ロコモ

出典：新型コロナウイルス感染症対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について(文部科学省・スポーツ庁)(https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatop05/jsa_00010.html)より一部抜粋