

けんこう静岡

第153号

令和5年
(2023年)
4月1日(土)

季刊 1部50円 年200円
(送料税込)

発行所
公益財団法人 静岡県予防医学協会

https://www.shsa.net/

(静岡事務所)	〒421-1292	静岡市葵区建徳1-3-43	(054) 278-7716
(藤枝健診センター)	〒426-0053	藤枝市善左衛門2-11-5	(054) 636-6461
(総合健診センター)	〒426-8638	藤枝市善左衛門2-19-8	(054) 636-6460
(沼津事務所)	〒410-0011	沼津市岡宮1210-1	(055) 921-1934
(浜松健診センター)	〒435-0006	浜松市東区下石田町951	(053) 422-7800

印刷所 松本印刷株式会社

コロナ禍での健康づくり

高齢者と子供の健康度アップのために



浜松医科大学健康社会医学講座 講座研究員
東京大学未来ビジョン研究センター 客員研究員
元静岡県健康福祉部理事 土屋 厚子

「健康二次被害」とは?

2020(令和2)年、新型コロナウイルス感染症(以下、COVID-19)という未知の脅威に、人々の行動はがらりと変わりました。「感染を防ぐ行動」を最優先にした生活の中で、COVID-19とは別の、意外な健康被害がひそかに進んでいることに気付いた人はどれくらいでしょうか。

COVID-19の感染拡大に伴い、皆さん生活環境が大きく変わってきています。「散歩や買い物などで外出することが減った」「イライラすることが多くなった」「歩くスピードが以前より遅くなった」「ほかの人との交流が減った」「子供の視力が低下した」「子供同士の遊び時間が減った」などという人々から情報がありました。

今回は、高齢者と子供の分野でどのような健康課題が、起こっているのかをまとめその対策について考えてみましたので報告します。

まず、早期に課題が顕著になってきた高齢者についてみてみます。

COVID-19の拡大から半年が過ぎた2020年10月、筑波大学の研究グループが行った大規模調査により、コロナ禍での過度な外出自粛や人との交流の減少が、生活習慣病の悪化、フレイル(虚弱)状態の進行、認知症リスクの増加、うつなど、心身にさまざまな二次的な健康被害を与えることが明らかにになりました。(筑波大学人間総合科学学術院教授の久野譜也氏)

久野氏は「健康二次被害」と名付け、新型コロナウイルスの感染拡大防止だけでなく、健康二次被害防止にも目を向けることの重要性を多くの人に伝えるため、全国の自治体の首長、オリンピック、研究者、医師、保健師、企業・団体役員等の有識者とともに2021年3月「健康二次被害防止コンソーシアム」を設立しました。私も、このコンソーシアムに所属して啓発リーフレットを作成するなどの活動をさせていただいています。(①参照)

子供については、報告されている視力や運動不足という身体的な課題のみならず、マスク生活による表情など様々な心理的課題もあり、今後調査対応が期待されているところであり、2021年に医師や歯科医師でつくる「全国保険医団体連合会」は、31都道府県の小中

校や高校などの養護教諭を対象に昨年度の健康診断の結果などを調査し、21%にあたる4923校から回答を得ました。

この調査の中では、「新型コロナウイルスの感染拡大による子供への影響があった」と答えた学校は40%で、具体的な内容を複数回答で尋ねたところ、最も多かったのは「肥満の子供の増加」で46%、次いで「視力の低下」が36%でした。この原因としては、食生活の乱れや外出の自粛に加え、一斉休校などの影響で、ゲームに費やす時間が増えたことなどが理由として挙げられているということになります。その他には「保健室の利用の増加」が19%、「虫歯がある子供が増えた」という学校は14%でした。歯科健診で「医療機関を受診する必要がある」と診断された児童・生徒のうち、受診していない子供の割合は62%で前年を5ポイント上回り、コロナ禍での受診控えが背景にあると見られています。

COVID-19が「健康(Safer Places)を目指して」私達は約40年間、静岡県の保健師として活動してきました。現在も、大学などの研究員や保健師として活動しています。また、厚生労働省の介護予防事業のアドバイザーとして全国の自治体の介護予防支援もしていますが、COVID-19の拡大以前から高齢者の健康課題の大きな課題がフレイルでありました。(健幸アンバサダー <https://www.ambassador.or.jp>)

フレイルとは医学用語である「frailty(フレイルティ)」の日本語訳で、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。その予防には適度な「運動」と「栄養バランス」とれた食生活、「社会活動への参加」が重要となります。このような状態になるのを避けるには、まずは意識して歩いてみるのが有効とされており、東京都健康長寿医療センター研究所の研究(高齢者の身体活動と病気の関係を20年以上にわたって研究しつづけたデータ)によると要介護になるリスクを減らす目安は「1日に5,000歩、うち75分は速歩き」に相当する運動量とのこと。日常生活の中で適度に「歩く」機会をみつけることを習慣にするとよいそうです。それに加えて、「筋トレをすること

(スクワットなど筋肉を動かす運動をしましょう)」「日光に当たること」「筋肉を減らせない食事(こころがけること(たんぱく質をと取るようにしましょう))」にも心がけましょう。と呼びかけられています。ところが、東京大学の実態調査(東京大学飯島教授 2020年)では、「筋肉量が減った人は、2.8倍」「歩行速度が低下した人は、3.4倍」「外出回数が減った人は、例年の3倍」であることがわかっています。このようなフレイル(虚弱)がコロナ禍で増加しています。(②参照)

さらに、医療費分析をしている自治体の情報では、「骨折」の医療費が増加傾向にあります。女性の件数も多く骨粗鬆症などの原因で骨がもろくなってしまっていることに加えて、筋力が低下して、転倒しやすくなっていることが原因だと感じています。部位としては、大腿骨の骨折の患者数が増えています。転倒は高齢者全体の20%に少なくとも年間1回は発生し、転倒の5%が骨折に至り、重篤な後遺症に繋がります。

子供について、最近私が取り組んでいる活動としては、生活習慣の未成熟な子供のころから、自分の健康について興味を持ち、大切な人に健康情報を届ける「キッズ健幸アンバサダー」の養成講座の講師をしています。子供たちの大切な家族や友人に健康情報を届けてもらっています。「健幸」とは「個々人が健康かつ生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営むこと」と定義した造語であります。健康をまわすべくの中核に位置付け、住民が健康で元気に幸せに暮らせる新しい都市モデル(スマートウェルネスシティ)の基本理念とされています。子供のうちから、健康について考えて生活し、子供が、将来の子供たちの人生の質を上げることが、ご家族をはじめとした社会への浸透

「フレイル(虚弱)と言います。コロナ禍で急増しています!」

＜とくに65歳以上は要注意＞

コロナ禍で

- ・「外出回数が減った」人は... 例年の約3倍
- ・「歩行速度が低下した」人は... 3.4倍
- ・「筋肉量が減った」人は... 2.8倍

※体を動かすことが減った人は、変わらない人と比べて、それぞれ項目がどれだけ増えたかを表す

フレイルが加速しています!

① 健康二次被害



出典 健康二次被害防止コンソーシアム : kenko-nijihigai.com/?page_id=2

② 生活状況のチェック (高齢者)

Q 1. 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
Q 2. この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
Q 3. ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
Q 4. 週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
Q 5. ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」(令和元年10月)

③ キッズ健幸養成講座の内容 (イメージ)

項目	時間	内容
運動の大切さとキッズ健幸アンバサダーの役割	15分	我が国の健康課題を理解し、社会貢献の意識を醸成する体を動かしながら、運動をするメリットやしないことのデメリットを学ぶ
生活習慣病予防	20分	クイズ形式で生活習慣病予防について学ぶ
大切な人への情報の伝え方	5分	身近な大人に情報を伝える手法を理解する(クイズ・ロールプレイ・発表)

を目的としています。(③参照)キッズ健幸アンバサダー https://www.city.takizawa.iwate.jp/life/taki_kenko/kenko/

子供たちについては、学校教育における様々な取り組みが始まっています。ご自分のお子様だけでなく、周囲の子供たちの様子にもご注意ください。小児科医をはじめとする医療機関、子育て支援センター等の機関、市町村保健師、学校などの教育関係者などにその様子をお伝えいただくことが重要だと思えます。少し時間がたつてから変化のあることもありますので、しばらくの間ご注意ください。コロナ等の感染症にかからない、病気として治療を受けていなければ健康だということではないと思っています。子供から高齢者の全ての皆様が、毎日楽しく元気に、幸福に暮らしていることが健康であると思えます。そのためのお手伝いをこれからも一緒に取り組んでいきたいと思います。

年一回は健康チェックを!

健康はあなたの財産です
すこやかな明日のために

人間ドック 脳ドック ものわすれドック

総合健診センター ヘルスポート
〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8
TEL 054-636-6460
FAX 054-636-6465
☎ 0120-39-6460