

with コロナ時代 到来！ 運動で「免疫力」を高める身体づくりを

緊急事態宣言が解除され、新型コロナウイルス と共存する『With コロナ時代』が到来しました。人の移動が自由になると、手洗い、手指消毒、咳エチケットなどの感染予防とともに、感染しても発症しない、重症化しない身体づくりが大切です。特に、心血管疾患や脳卒中などの疾患の既往がある高齢の方々にとって、毎日の運動習慣が、肺炎による重症化を防ぐためには重要です。

- 心筋梗塞・脳卒中に罹っていても、よく歩く高齢者は肺炎での死亡リスクが低くなる

疾患の有無	肺炎での死亡リスク (1日30分歩く方との比較)
心筋梗塞・脳卒中の既往が 無い	1日 1時間以上 、歩く方 … 10% 減
心筋梗塞 の既往が 有る	1日 1時間以上 、歩く方 … 34% 減
脳卒中 の既往が 有る	1日 36～54分 、歩く方 … 35% 減

日本人 65～79 歳の 22280 人を対象に、1 日に歩いている時間と肺炎での死亡リスクとの関係を 11 年間、追跡調査を行いました。脳卒中や心筋梗塞に罹った方でも、一日に 1 時間以上の歩行時間を確保すると、肺炎による死亡リスクが減ることが分かりました。適度な運動は、免疫力を高めます。ただし、歩き過ぎは、逆に免疫力の低下を招きますので、注意が必要です。

- 運動はコロナ肺炎の重症化予防にも効果があるかもしれない！？

運動が新型コロナウイルス感染症に及ぼす影響について明確な証拠は未だありません。しかし、新型コロナウイルス感染症肺炎の重症化によって合併する、急性呼吸窮迫症候群（ARDS）が、運動によって予防できるのではないかと考えている研究者もいます。

- 運動習慣は、あなたの身を守る！

新型コロナウイルス感染症のために外出やサービス利用を自粛した要介護者は、心身機能が低下していることが報告されています。感染予防を維持しつつ、これまでの生活を取り戻し、感染症に負けない、免疫力を高める身体づくりに励んでいただきたいと思います。毎日の運動習慣は、あなたの身を守ります。

(参考文献) Ukawa S, et al. J Epidemiol. 2019;29(6):233-237. Zhen Y, et al. Redox Biology. 2020;32:1-10
<https://newsroom.uvahealth.com/2020/04/15/covid-19-exercise-may-help-prevent-deadly-complication/>
 結城康博 在宅介護現場における介護従事者の意識調査報告 2020年5月21日

