



聖路加国際病院 / 内科顧問
ヘルスクラブ ジ・イースト顧問
林田 憲明

新型コロナウイルスが引き起こす“健康二次被害”

新型コロナウイルスが日本で認められてから、もうすぐ2年になります。コロナ禍による感染拡大の防止や予防を目的とした政府の政策・対処方針によって、私たちの生活は大きく制限された状態が続いています。オミクロン株の登場を見ても、コロナとの共存を模索する動きは当分続くことを覚悟しなければなりません。

3密を避ける私たちの生活は、行動範囲を狭め、人と会う機会を減らし、楽しみを奪われる制限されたものになってしまいました。具体的にどのようなことが起こりやすくなったのでしょうか？

健康被害としてまとめてみると、①運動不足による筋力の低下、②限られた生活による心の不安や落ち込み、③結果として栄養や睡眠の不足による不健康な生活、の3つになると思います。

まず挙げられるのが筋力の低下。特に高齢になるほど、定期的な運動習慣が無くなると筋力の萎縮が早く表れます。

年齢に応じて人通りの少ない時間に毎日5～7千歩の散歩とテレビ体操を心がけるなど、有酸素運動と筋トレ、ストレッチ運動を組み合わせてください。楽しく続けることがコツです。

次に気持ちが減入って消極的になってしまうことです。



これは運動不足と互いに悪循環に陥りやすい関係にあります。一人で過ごす時間を減らすことが基本です。家族、ご近所の方、ご友人・知人と3密を避けての対面や、電話、手紙、メール、スカイプなどで連絡を取り、近況や情報を交換することです。この①と②の対応ができれば、楽しく食事ができ、良い睡眠がとれ、結果として免疫力が上がって健康二次被害は防ぎやすくなるはずです。

産業革命以来260年、私たちが豊かさを求めた人類の歴史は地球を壊して温暖化を招き、新型コロナウイルス感染症を世界に広めてしまいました。私たちはこれからどのように生活を立て直していけばいいのか、自分たちのためだけでなくこれからの世代のためにも問われている課題だと思っています。

