

# いきすぎたステイホームが 生活習慣病をつくる

順天堂大学国際教養学部  
グローバルヘルスサービス領域 教授  
医師・医学博士 田村 好史



元静岡県健康福祉部理事（保健師）  
土屋 厚子



## ● コロナ禍で気づかないうちに体を動かす機会が減っています



※日本の都市部在住の高齢者(1600名、男女比1:1、平均年齢74歳±5.6歳)を対象にした調査で、2020年1月と4月では、身体活動量が約3割減少していた。 Yamada M. et al. J Nutr Health Aging. 2020;24(9):948-50

**こんなに  
動かなくなっている!**

## ● 家でじっとして動かないでいると...



**筋肉に刺激がいかない!**

**筋肉が減る**

2週間で  
約**3.7年分**相当の  
**筋肉が失われる**可能性も

**歩行困難、要介護、  
寝たきり**リスクに!



**血糖値が上がる**※

**血圧・脂質も  
上がりやすく  
動脈硬化が進行する**

**心筋梗塞、脳卒中**などの  
リスクに!



※健康な高齢者が2週間、家であまり動かないでいると脚の筋肉量が3.7%減少。60~80歳の日本人は平均で1年に約1%ずつ脚の筋肉が減っていくことから約3.7年分に相当。

J Clin Endocrinol Metab. 2013;98(6):2604-2612.

※座位と30分ごとに3分間歩行やレジスタンス運動(筋力トレーニング)をした場合の比較で、座位のほうが食後血糖値の高い状態が続いた。

Paddy C. Dempsey et al. Dia Care 2016;39:964-972

**だから、意識して体を動かすようにしましょう!**



## 健康二次被害を防止するために

# 運動量や人とのかかわりを増やしましょう

- 「歩く速度が遅くなった」や「物忘れが増えた」など、日常生活で変化したことを確認しましょう。
- 心身ともに健康であるためには、運動・スポーツを続けることが大切です。
- 感染予防に努めながら、買い物や園芸作業など、外出して体を動かしましょう。
- 感染予防対策がとられている地域のコミュニティや運動教室等に参加しましょう。
- バランスのよい食事を摂りましょう。



### < 高齢者のご家族や地域で見守りをする方へ >

- 会話や声掛けをして近所での散歩など体を動かすように勧めましょう。
- 日々連絡を取り、外出や身体活動の状況、行動や言動などの変化に留意しましょう。
- 直接会えない場合は、パソコンやスマートフォンを活用して、テレビ電話等のリアルタイムの動画通信でつながりを保ちましょう。
- 感染症対策を実施し、各種運動教室等を実施・再開しましょう。



スポーツ庁: スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン

# 年に1回は健康診断を受けましょう

生活習慣病は、気づかないうちに進行していきます。  
症状がないからといって、放置していると重篤な事態を招く危険があります。  
定期的な健康診断で現状を把握して、問題があれば早めに対処するようにしましょう。

## 【企画・制作】健康二次被害防止コンソーシアム

「健康二次被害防止コンソーシアム」とは、医師・学者などの有識者、自治体、民間企業、個人の有志によって組成された組織です。

＼感染予防とともに健康にも目を向けて！／  
**コロナの「健康二次被害」を防ぎましょう**



健康二次被害防止  
コンソーシアム 公式サイト

健康二次被害防止コンソーシアム事務局

【配布】

〒108-0023 東京都港区芝浦 3-9-1 11F  
E-mail: info@kenko-nijihigai.jp

国立市