

コロナ禍で急増！

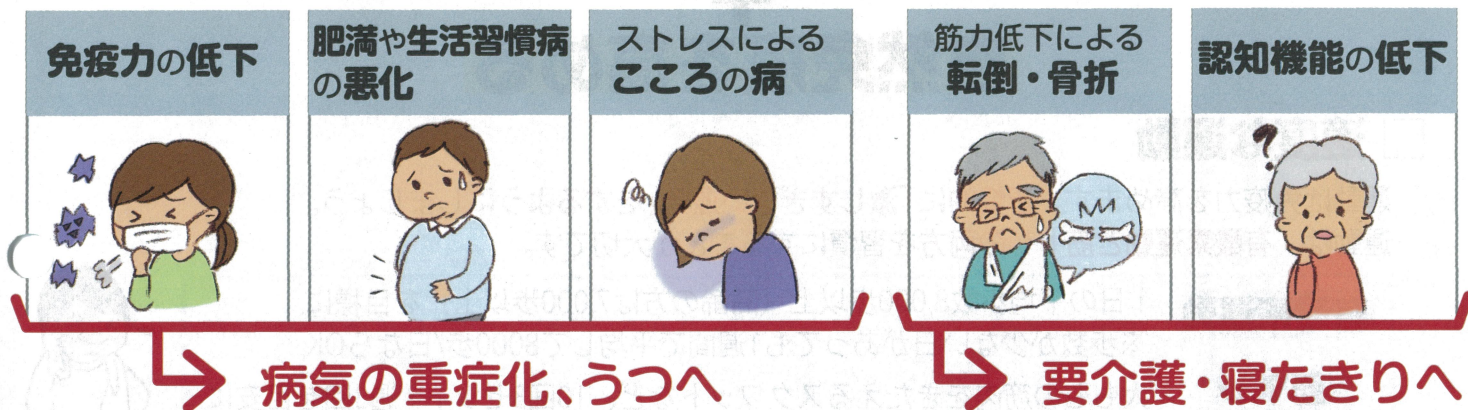
# 新型コロナの「健康二次被害」にご注意を

## ● 怖いのは感染だけじゃない！

新型コロナウイルスの影響で、外出を控えた結果、運動不足になったり、人とのかかわりが減っている人が増加しています。そのなかで懸念されるのが「健康二次被害」です。

### コロナによる外出の自粛やテレワークで…

＼とくに高齢の方は注意！／



＼感染予防とともに健康にも目を向けて！／「健康二次被害」を防ぎましょう



筑波大学大学院教授・医学博士  
久野 譜也

運動量や人とのかかわりが減ると、免疫機能が活性化できず、免疫力が下がり、コロナにかかりやすく、また重症化しやすくなります。それだけではなく、別の病気を引き起こしたり、将来の寝たきりリスクを高めることにもつながるのです。

コロナを予防するためにも、健康二次被害を減らすためにも、適切な感染症対策をしたうえで、運動をするようにしましょう。

## ● 運動している人は感染・重症化リスクが低い！！

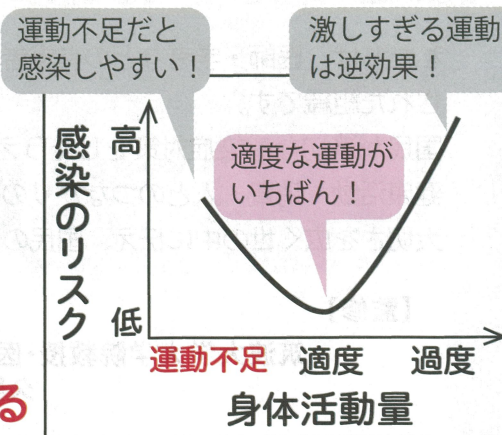
研究結果から、次のようなことがわかっています。

### ① 適度な運動は免疫力を高める

### ② 運動している人は感染・重症化しづらい

運動習慣のある人は

- ・ 感染する危険が少なくなる
- ・ 万が一、感染しても死亡する危険が少なくなる



※運動習慣者は、市中感染リスクが31%低減され、感染症による死亡(おもに肺炎)のリスクが37%減少  
(Chastin et al. Lancet 2020)



(Nieman MSSE 1994)



# 新型コロナウイルスから**自分と家族を守る!**

感染予防対策をするとともに、コロナに負けない体をつくりましょう

## 正しい感染予防

- マスク 
- 手洗い 
- 3密をさける

<感染予防の基本を守りましょう!>



## 自然免疫を高める

### 適度な運動

運動は免疫力を高めます。習慣的に「**激しすぎない運動**」をするようにしましょう。運動は、**有酸素運動と筋トレ**の両方を習慣にすることが大切です。

#### 有酸素運動

1日の平均歩数8,000歩以上（高齢の方は7,000歩以上）を目標に  
※歩数が少ない日があっても1週間で平均して8000歩/日ならOK

#### 筋トレ

太ももの筋肉をきたえるスクワットなど、10回3セット・週3回を目安に



自分に合った正しい運動を教えてもらえる、インストラクターのいる運動施設を活用するのもおすすめです。

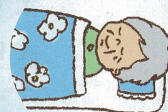
### 正しい食事

栄養が足りないと、免疫力も下がります。1日3食**バランスのよい食事**を心がけ、筋力を落とさないよう「**たんぱく質**」もしっかりとるようにしましょう。



### 質の高い睡眠

睡眠不足は、免疫力を下げます。**運動は睡眠の質も高める**ので、日中は運動をして、夜はぐっすり眠るようにしましょう。



### 人とのかかわり

人とのかかわりが減ると、ストレスや不安が大きくなり、免疫力が下がります。**感染予防対策をとったうえで、外に出たり、人と会ったり**することも大切です。



## 【企画・制作】健康二次被害防止コンソーシアム

私たちは、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。

国民が適切な感染症対策をしたうえで、幸せにつながる日常生活（外出・旅行・健康活動・消費・人とのつながりの維持など）を送れるよう、健康二次被害防止の大切さを広く世の中に伝え、国民の健康を守っていきたくと考えています。



健康二次被害防止  
コンソーシアム 公式サイト

#### 【監修】

筑波大学大学院教授・医学博士  
久野 譜也

#### 【配布】

国立市

健康二次被害防止コンソーシアム事務局

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