

Pick Up

新型コロナウイルスが引き起こす 健康二次被害を防ぐために

健康二次被害防止コンソーシアムの発足とその活動

健康二次被害防止コンソーシアム事務局

新型コロナウイルスが引き起こす健康二次被害の防止を啓発するために、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によって2021（令和3）年3月に設立された「健康二次被害防止コンソーシアム」。その取り組みをご紹介します。



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 田村好史氏
元静岡県健康福祉部理事（保健師）土屋厚子氏

● 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

コロナになる前(1月) 緊急事態宣言下(4月)

こんなに動かなくなっている!

● 家でじっとして動かないと…

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!

だから、意識して体を動かすようにしましょう!

※日本全体の都市部在住の高齢者(1500名、男性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、身体活動量の約3割減がみられていた。*Tomoda M et al. Heart Vasc Aging. 2022;9(1):68-79

※健康な高齢者を2週間、家であまり動かさないでいると筋肉の断面積が5.7%減少、60〜69歳の日本人は平均で1年に約1%ずつ筋肉の断面積が減少することから約3.7年分に相当します。*J Clin Endocrinol Metab. 2013;93(10):3548-3552

※座位30分以上に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。*Hoddy C. et al. Diabetes Care. 2017;40(10):1958-1962

人との関わりを増やして体も心も健康に

日本老年学研究所研究員(認知症・ADL生活機能領域) 千葉大学 予防医学センター 教授 近藤克則氏

● 自粛生活で、要介護やうつ、認知症のリスクが増えています

「コロナ禍(2020年4-5月)に減った活動と健康リスクは?」
＜回答数6000以上の活動の上位3つ＞

1. 趣味(自宅外)の活動
⇒ うつのリスクが1.34倍に!
2. スポーツ(運動)への参加
⇒ 要支援・要介護のリスクが1.46倍に!
⇒ うつのリスクが1.37倍に!
3. 友人・知人との対面
⇒ 要支援・要介護のリスクが1.45倍に!
⇒ うつのリスクが1.29倍に!

※9の活動(趣味)において、東京・埼玉・神奈川・千葉・茨城の活動量の減少は他県に比べて減少したため、2020年12月〜2021年2月の調査結果が示した人の割合結果からリスクを算出(※は3桁未満)

元より、社会参加が少ないほど、認知症を発症する割合が高いこともわかっています。

※20の自治体の高齢者調査から3万人を対象とした活動調査結果。社会参加とは、趣味、スポーツ、市内会、ボランティア、老人クラブ、集居、介護、地域のグループへの参加(※は3桁未満)

つまり、社会参加が少ないと、
要介護、うつ、認知症のリスクが高まります。

- ① 啓発リーフレット『いきすぎたステイホームが生活習慣病をつくる』(監修: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 田村好史氏、元静岡県健康福祉部理事(保健師)土屋厚子氏)
- ② 啓発リーフレット『人との関わりを増やして体も心も健康に』(監修:千葉大学予防医学センター教授 近藤克則氏)

健康二次被害防止 コンソーシアムとは

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いたでしょうか。

同年10月、筑波大学人間総合科学学術院教授の久野譜也氏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なりました。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。

COVID-19による健康二次被害を防止するための正しい知識を1人でも多くの人に届けるためには、学術・研究機関、民間企業、NPO、自治体、個人、さまざまな立場からの呼び掛けが必要です。健康二次被害防止コンソーシアムでは、2022(令和4)年8月3日現在、114の自治体、249の企業・団体、334名の個人の方に参加をいただき、各方面で啓発リーフレットの配布や、メールやWebサイトでの情報発信などの啓発活動が進められていま

産後ママのこころの健康を守りましょう

筑波大学 人文社会系准教授 松島 みどり
つくばウエルネスリサーチ取締役 保健師 塚尾 晶子

● 産後、楽しく過ごせていますか？

産後、気分が落ち込んでしまう…。じつはこれは珍しいことではありません。

たとえば…

- ・元気がなくなる
- ・食欲が落ちる
- ・眠れない
- ・自分を責める気持ちが強くなる

育児を頑張るすぎていませんか？

● 産後こころの健康を害する、おもな要因

① ホルモンバランスの変化
産後は、女性の一生のうちでもっともこころの健康状態を苦しい時期だとされています。その理由の1つが、ホルモンバランスの変化。
産前産後はホルモンの分泌量が大きく変わることで、こころの状態にも影響をおよびます。

② 疲労やストレス
出産という体力的にも大仕事を終えたあと、体はもちろんだれています。赤ちゃんのお世話を頑張ることで、ますます疲労がたまってしまいうことも。さらにコロナ禍では、「収入が減少した」「子どもを公共施設などに連れていくことへの世間を感ずる」など、通常よりもストレスを感じやすい状況になっていると考えられています。(Katsushima et al. 2021)

③ 孤独
とくにコロナ禍では、出産後、「両親・義両親のサポート」や「公的保育サービス」を受けられなくなった。育児や育児について、「医師や助産師、看護師の教えてもらう機会が少なかった」「友人・知人に相談できなかった」など、孤立して育児をせざるを得ない状況であることも指摘されています。(Matsumoto et al. 2020, Iwano et al. 2022)

その結果、産後にうつ症状が現れている人、平常時は約10人に1人であるのに、コロナ禍では約2倍になったという調査結果も！(産後 2020)

産後うつ症状が見られる人

平常時	コロナ禍
約1割	約2割

健康二次被害防止コンソーシアム

STAY ACTIVE, STAY HEALTHY —アクティブに、健康に
コロナの「健康二次被害」を防ごう

感染症対策とともに、健康にも目を向け
この先の未来においても、幸せな日常生活（外出・旅行・娯楽活動・消費・人とのつながりなど）を楽しんでほしい。それが、私たち「健康二次被害防止コンソーシアム」の願いです。

③ 啓発リーフレット『産後ママのこころの健康を守りましょう』（監修：筑波大学 人文社会系准教授 松島みどり氏、つくばウエルネスリサーチ取締役（保健師）塚尾晶子氏）

④ 健康二次被害防止コンソーシアム Web サイト。啓発リーフレットは、無料でご利用いただけます。詳細は右の二次元バーコードや下記 URL より公式 Web サイトをご確認ください。
<https://kenko-nijihigai.com/>



す。

本稿では、COVID-19 が引き起こす健康二次被害の実態と、健康二次被害防止コンソーシアムの活動をご紹介します。

COVID-19が引き起こす健康二次被害とは

COVID-19 が引き起こす健康二次被害は多岐にわたります。代表的なものをご紹介します。

● 筋肉量の減少／生活習慣病の悪化

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¹⁾によると、COVID-19 が蔓延する前の 2020 年 1 月と、初めての緊急事態宣言があった同年 4 月では、身体活動量が約 3 割も減少していたことが分かりました。

身体活動量が減ると筋肉に刺激が加わらず、筋肉量が減ります。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と言われていますが、健康的な高齢者が 2 週間あまり家で動かないでいると、2 週間で 3.7 % も筋肉量が減少することが分かっています²⁾。短期のステイホームも、筋肉量には大きな影響を与え、歩行困難や要介護、寝たきりのリスクを高める可能性があるのです。

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で医師・医学博士の田村好史氏は、筋肉に刺激が加わらない状態が続くと血糖値・血圧・脂質も上がりやすく動脈硬化が進行するため、心筋梗塞や脳卒中などのリスクも高まると話します。そして、次のように運動量を増やすことの重要性を説いています。

「ある調査³⁾によると座位と 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）をした場合との比較で、座位のほうが食後血糖値の高い状態が続くという結果が出ています。意識的に運動量を増やすことが大切です」



- ⑤ 健診会場での啓発（熊本県あさぎり町提供）。
 ⑥ 母子手帳交付時に、健康二次被害防止を啓発（東神楽町提供）。
 ⑦ ワクチン接種会場での啓発（大阪府高石市提供）。

また、運動には大きく「筋力」を維持向上することのできる筋力トレーニング（筋トレ）と、有酸素運動とがあります。筋トレは、筋力の維持、増強の効果が、関節の痛みの緩和や寝たきりを予防するのに効果的です。一方、有酸素運動は、動脈を柔らかくして、体脂肪を減らす効果があります。筑波大学体育系准教授の田邊解氏は、有酸素運動と筋トレの両方を継続して週3回以上を目安に習慣化することを推奨しています。

さらに元静岡県健康福祉部理事（保健師）の土屋厚子氏は、次のようにコロナ禍においても年1回の定期健診を欠かさぬことが大切だと話します。

「生活習慣病は、気付かぬうちに進行します。症状がないからと放置しておくとう重篤な症状を招く危険性もあります。早めの健診を心掛けてください」

● うつ、認知症の発症リスク、要支援・要介護リスクの増大

千葉大学予防医学センター教授の近藤克則氏の行った調査では、コロナ禍（2020年4・5月）によって減った活動と健康リスクの関係を調査した結果、自宅外で行う趣味の活動が減少した人はうつのリスクが1.34倍増となり、スポーツへの参加機会が減少した人は要支援・要介護のリスクが1.46倍増、うつのリスクが1.37倍増していたことが分かりました。さらに、友人や知人との対面機会が減少した人で要支援・要介護のリスクが1.45倍増、うつのリスクが1.29倍増になっていたことが分かり、コロナ禍前より社会参加が少ない人で、うつや認知症を発症する割合が高いことが明らかになりました。

これらの調査結果から、感染予防をしながら、趣味やスポーツなど、これまでの活動を少しずつ再開したり、新しい交流の場に出かけたりと積極的に社会参加をすることで、うつや認



⑧ 民生委員が一人一人に啓発活動（栃木県足利市提供）。



⑨ 牛乳配達員による啓発（株式会社明治提供）。

知症予防の効果が期待できます。

● 産後女性の精神的健康

コロナ禍における健康二次被害は、高齢者だけの問題ではありません。

女性にとって、「産後」はホルモンバランスの変化によって一生のうちで最も健康を害しやすい時期だと言われています。元々、精神状態が不安定な時期にもかかわらず、コロナ禍で産後女性が孤立化することにより、精神的な健康状態が悪化してしまっているケースが増えています。

筑波大学人文社会系准教授の松島みどり氏によると、産前産後は身体的な変化に加えて、子育てによる疲労の蓄積などによって、ストレスを感じやすい状態になっていると考えられているとのこと⁴⁾。特にコロナ禍では、自粛の影響により出産後に両親のサポートや公的保育サービスを受けづらくなったり、育児や授乳について医師や助産師、看護師からサポートを得る機

会が減少したり、友人に相談できなくなったりするなど、孤立して育児せざるを得ない状況であったことを指摘しています⁵⁾。

また、つくばウエルネスリサーチ取締役であり、保健師である塚尾晶子氏は、産婦に対して産後うつを予防するために次のようにアドバイスをしています。

「産後うつになりやすい方には真面目な方が多いといわれています。産後ママには、まず自分の時間を作ることも大事にしてほしいと考えています。また、体を積極的に動かすことも大切です。体を動かすと気持ちが前向きになるホルモンが分泌されます。海外のガイドラインによると週に150分の運動をすると良いとも言われています。1日にすると約8000歩分の運動と、週3回程度の筋トレをすることが好ましいです。自宅でのオンライン運動プログラムへの参加や地域の一時預かり保育などを活用して運動する時間を作ることをお勧めしています」



⑩フィットネスクラブコーチによる啓発（株式会社カーブスジャパン提供）。

⑪地域の健康づくりイベントでインストラクターが啓発（株式会社ベルモール提供）。

⑫ドラッグストアの顧客への啓発（株式会社杏林堂薬局提供）。

悩みや不安を一人で抱え込まず、地域の相談窓口を利用したり、周りに相談したりすることも有効ですが、産後女性は子育ての忙しさや、新生児の世話に集中をされていて、周りにサポートを求めることをしない傾向にあることも研究では明らかになっています。そこで、ご家族や周囲の方の積極的な心配りも重要です。産後女性を温かく見守ったり、地域のさまざまな情報を伝えたりするなど、女性に寄り添った関わりが精神的健康状態を良好に保つことにつながります。

全国で進む 健康二次被害防止の取り組み

●啓発リーフレットの配布・活用

健康二次被害防止コンソーシアムが発行する啓発リーフレットは、多くの自治体や企業によってさまざまな手段で活用いただいています。これまでに配布された啓発リーフレットは全国で2838万枚以上、ワクチン会場においては74の自治体で74万枚にのぼります（2022年8月3日現在）。一部の取り組み例をご紹介します。

ます。

福岡県大牟田市

同市では、介護予防事業の一環として体操教室を実施していましたが、コロナ禍で実施できなくなっていました。そこで動画を希望者に配布するなど自宅でも運動ができる環境をつくり、運動継続の必要性和コロナ禍での健康二次被害のリスクを知らせるために、啓発リーフレットを活用しています。

がん検診受診者への配布なども行い、約1万4000枚を配布したと言います。配布時は職員が直接説明することで、「初めて知った」「分かりやすい」などといった反応があり、「皆さんに興味を持ってもらっている」と同市の担当者は話しています。

岩手県金ケ崎町

同町では、健康二次被害防止コンソーシアムのウェブセミナー等で情報収集を行い、科学的エビデンスに基づいた健康二次被害対策の重要性を早期に認識し、健康施策等に反映されてい

新型コロナウイルスの健康二次被害を防ぐ

新型コロナウイルスの影響で外出を控えた結果、運動不足になる人が増えています。これは子どもからテレワークの就労層、そして高齢者までの全世代に見られ、そのなかでも、とくに懸念されるのが高齢者で、運動不足に加え、会話が減り、心身の健康度が悪化してしまっています。

免疫力と運動負荷量の関係 <新型コロナウイルス対策がもたらす健康二次被害とは？>



出典 Nieman ; Med Sci Sports Exerc 26, 1994

久野 塚尾 (2020)

5 筑波大学久野研究室

Copyright © Tsukuba Wellness Research, Inc. All rights reserved.

⑬筑波大学人間総合科学学術院教授の久野譜也氏によるWebセミナーにおける「健康二次被害」の解説の様子。

ます。また、住民へ予防活動の大切さを理解していただくために、ホームページで町長からのメッセージを発信したり、啓発リーフレットを全戸配布した上で、出前講座の際に再配布するなど、健康二次被害予防に対する積極的な活動を展開しています。

その結果、町民から「リーフレットが分かりやすく、実践しやすい」「知人に紹介している」等といったうれしい声も届いており、同町の担当者は、「早期に対応したことによって、COVID-19 拡大期においても継続的に予防活動を続けてもらえた」と捉えている」と話しています。

香川県丸亀市

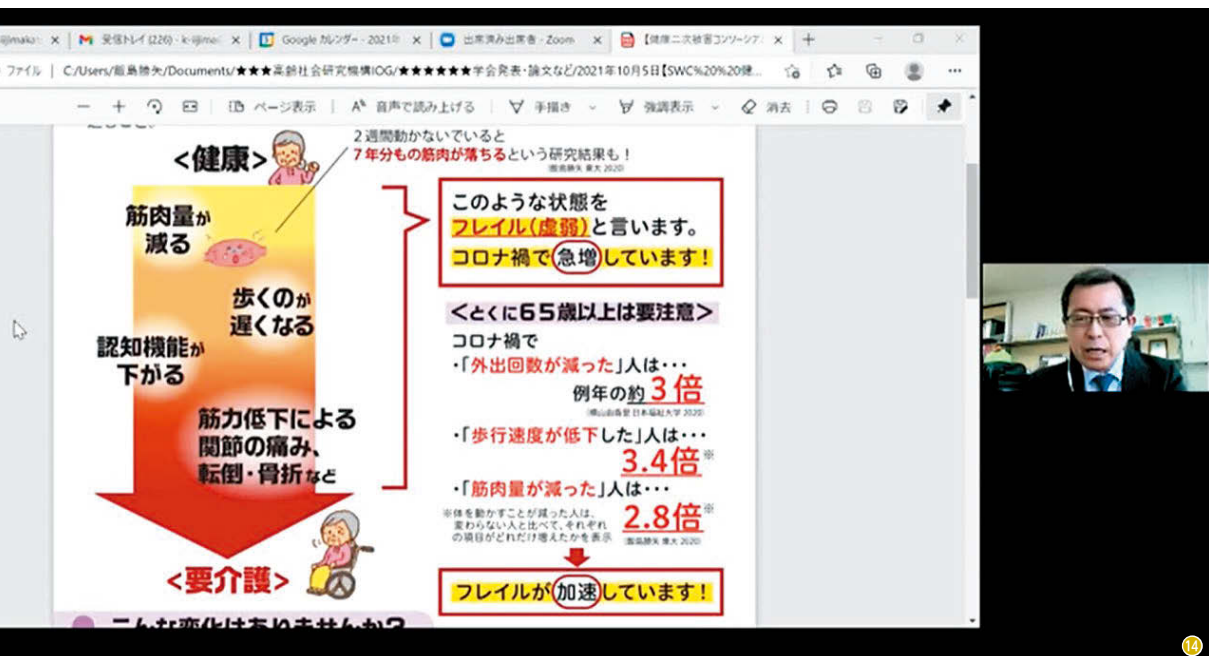
啓発リーフレットは、ワクチンの集団接種会場での配布のほか、市民に身近な周りの人への配布協力を依頼するなどして活用しています。その中で「自分の周辺には、自粛中の健康管理が心配な方がいる。健康に対する情報をそのよ

うな方に伝えたいが、何もないと伝えることが難しい。こういうリーフレットがあると伝えやすいし、伝わりやすいので助かる」「チェック項目で分かりやすいので、自分がどこに気を付けたら良いか把握しやすい」といった市民からの声があり、同市の担当者は「この活動を通して市民の方の健康に対する姿勢の変化に気付いた。今後もより良い発信法を模索していきたい」と言っています。

健康二次被害防止コンソーシアム
発起人によるセミナー

また、健康二次被害防止コンソーシアムでは、定期的に、発起人によるセミナーも開催しています。発起人である医師、各分野の専門家による最新の知識提供や、自治体や企業による啓発活動の共有を行い、健康二次被害防止への使命感を新たにしている機会となっています。

これまで久野譜也氏による「健康二次被害」の解説のほか、東京大学高齢社会総合研究機



⑭ 東京大学高齢社会総合研究機構長、東京大学高齢社会総合研究機構・未来ビジョン研究センター教授の飯島勝矢氏による Web セミナーにおける「コロナフレイル」の解説の様子。

構・未来ビジョン研究センター教授の飯島勝矢氏による「コロナフレイル」の解説、オリンピックの朝原宣治氏や有森裕子氏と久野譜也氏、塚尾晶子氏の4人によるセミナーなどを開催しています。

今後に向けて

千葉大学予防医学センター教授の近藤克則氏のチームが2019年と2020年に合計人口150万人規模の8市町村の高齢者約5万5000人に調査した結果、現在の状態が続けば、要支援・要介護認定者数は3年間で約16%増加すると推定されました。また、今後6年間で使用する介護保険の給付費をリスク点数を元に推計⁶⁾したところ、調査をした8市町村だけで約17%、約1933億円も介護給付額が増加するとされています。コロナ禍における「健康二次被害」が引き起こす問題は、介護保険給付額にも多大な影響を与えると予測されています。

健康問題だけでなくこのような問題も引き起こす健康二次被害を防止するために、今後の取り組みとして、近藤克則氏は、次のように述べています。

「人は同じ話を3回以上聞かないと自分事として捉えられないと言います。健康二次被害について啓発リーフレットを通して企業が発信すると何百万人という方に一気に情報が届きます。それを行政が、また別の角度から、情報提供する。そして私たち『学』の分野の者は、科学的に裏付けのある情報をしっかりと提供する。この三者が連携することで、多くの人に情報を届けつつ、連携して社会活動、身体活動を再開するきっかけや仕組みづくりを提供していきたいと考えています」

また、代表発起人である久野譜也氏はポストコロナも見据えて、次のように述べています。

「例えばコロナが無くなっても、人々の健康に関連する課題が全て解決した訳ではないので、



15 発起人による Web セミナーの様子。左から、北京オリンピック銀メダリスト（陸上4×100m リレー）の朝原宣治氏、バルセロナオリンピック銀メダリスト（女子マラソン）、アトランタオリンピック銅メダリスト（女子マラソン）の有森裕子氏、筑波大学人間総合科学学術院教授の久野譜也氏、つくばウエルネスリサーチ取締役で保健師の塚尾晶子氏

健康二次被害というシンボルの下、将来に向けて、より多くの人々が健康になるような取り組みという視点を加えて活動していきたい」

国民が、適切な感染症対策とともに、健康にも目を向けてこの先の未来においても、幸せな日常生活（外出、旅行、健康活動、消費、人とのつながりなど）を楽しんでほしい。それが私たち「健康二次被害防止コンソーシアム」の願いです。

文献

- 1) Yamada, M., Kimura, Y., Ishiyama, D., et al.: Effect of the COVID-19 Epidemic on Physical Activity in Community-Dwelling Older Adults in Japan: A Cross-Sectional Online Survey. J Nutr Health Aging, 24 (9) :948-950, 2020.
- 2) Breen, L., Stokes, K. A., Churchward-Venne, T. A., et al.: Two weeks of reduced activity decreases leg lean mass and induces "anabolic resistance" of myofibrillar protein synthesis in healthy elderly. J Clin Endocrinol Metab, 98 (6) :2604-2612, 2013.

- 3) Dempsey, P. C., Larsen, R. N., Sethi, P., et al.: Benefits for Type 2 Diabetes of Interrupting Prolonged Sitting With Brief Bouts of Light Walking or Simple Resistance Activities. Diabetes Care, 39 (6) :964-972, 2016.
- 4) 堀口範奈, 松島みどり, 中澤港: 日本の COVID-19 禍における周産期うつの実態とその関連要因. 日本看護学会誌, 印刷中, 2022.
- 5) Tsuno, K., Okawa, S., Matsushima, M., et al.: The effect of social restrictions, loss of social support, and loss of maternal autonomy on postpartum depression in 1 to 12-months postpartum women during the COVID-19 pandemic. Journal of Affective Disorders, 307:206-214, 2022.
- 6) 斉藤雅茂, 辻大士, 藤田欽也ほか: 要支援・要介護リスク評価尺度点数別の累積介護サービス給付費・介護保険給付実績の6年間の追跡調査より. 日本公衆衛生雑誌, 68 (11) :743-752, 2021.

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3-9-111F