

脱

新型コロナウイルスの健康二次被害

社会生活に影響を及ぼし続ける新型コロナウイルス感染症の拡大により、自粛生活や様々な制限を強いられる日々。国民一人ひとりに新しい生活様式（予防行動）が求められています。生活の変化による二次的な健康被害が懸念されている今、コロナ禍の健康維持について考えてみませんか？

新型コロナウイルス健康二次被害を防ぐ

健康習慣



監修

一般財団法人 脳神経疾患研究所
附属 総合南東北病院 院長

寺西 寧

こんなことはありませんか？

健康二次被害は、数ヶ月遅れてやってきます…



人と会わないことで

認知機能低下



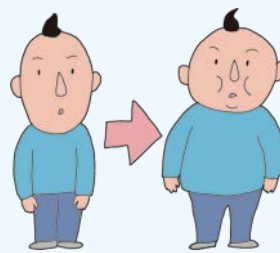
ストレスや不安

心の病気



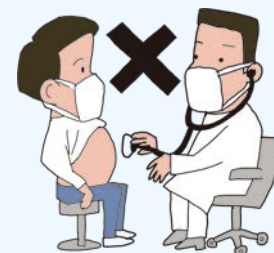
筋力低下
食事バランスの乱れ

転倒や骨折



活動量の低下

体重増加



受診控え

病気の発症・悪化



日常生活の変化

体調不良・免疫力低下



健診で
健康状態を確認



電話やテレビ電話等で
周囲と連絡を取り合う



朝日を浴びて
体内時計を整える



予防接種は
適切に



十分な睡眠を



バランスの良い
食事



定期受診は
欠かさずに



収束後の楽しみを
計画してみる



こまめな活動
無理のない運動

免疫力アップの

食生活

私たちの体には、病原菌から身を守る力（免疫力）が備わっています。免疫力を高めるためには、ビタミンやミネラルを十分に摂り、バランスの良い食事をするのが大切です。

亜鉛

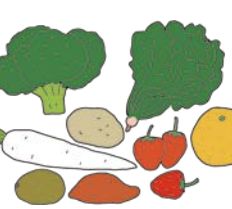
新陳代謝を活発にする



貝類、赤身肉、豆、ナッツ類、大豆製品など

ビタミンC

体を病原菌から守る



ブロッコリー、ほうれん草、大根、芋類、いちご、みかん、キウイフルーツなど

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護する



チーズ、うなぎ、ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど緑黄色野菜

たんぱく質

基礎体力をつける



魚介類、肉類、たまご、大豆製品、乳製品など

身体をあたためる
免疫力アップ食材



・にんにく
・しょうが
など

緑茶のビタミンCやカテキンも活用して
のどや口の中を清潔にしましょう！



免疫力アップの

運動

コロナ禍で外出自粛などによって日常生活の活動が少なくなり、「体力・筋力」だけでなく「免疫力・認知機能」の低下を招くことが問題です。歩くのが遅くなった、腰や膝・股関節が痛い、物忘れが多くなった等感じることはありませんか。運動の効果には、筋力や体力の向上だけでなく免疫力を高め生活習慣病の予防や改善、認知症の予防、不眠や便秘の改善などがあります。感染症から身を守るためにも、動かない時間を減らし運動を続けることが大切です。まずは軽めの運動から始め、少しずつ量や強度を増やしていきましょう。

YouTube 配信中！

まるとけんこう体操 ～座っている時間を減らそう～



当財団オリジナルの体操を制作しました。

ご自宅での運動にぜひご利用ください！

内容・ストレッチ・有酸素運動・筋力トレーニング

運動の内容はウェブサイトからご覧いただけます。

まるとけんこう体操DVD貸し出し中！

詳しくはお問い合わせください。

天気のよい日はウォーキングやサイクリングもおすすめ！

マスクをしたままの運動に注意

- のどの渇きを感じにくくなり気づかないうちに脱水が進行
- 体内に熱がこもりやすい
- 息苦しく、普段の運動もきつく感じやすい

- いつも以上にこまめな休憩・水分補給を
- マスク着用時の運動は軽めに調整を
- 人と距離をとりながら、適宜マスクを外しましょう

参考：新型コロナウイルス感染対策
スポーツ・運動の留意点と、
運動事例について（スポーツ
庁ウェブサイト）



新型コロナウイルスの影響

一般財団法人 脳神経疾患研究所 附属 総合南東北病院 院長

寺西

寧

福島県で今年2月下旬までの1年間に、新型コロナウイルス感染症による死亡数は69人でした。これは人口10万人あたり3.52人となり、全国の6.05人より少ないのですが、感染後の死亡率は福島県で3.7%であり、全国の1.6%に対して倍以上高くなっています。この理由は、県内で亡くなった人の98%（80歳以上は80%）が70歳以上と高齢者だったためです。一方、2019年における一般肺炎による死亡は1,587人に上り、新型コロナウイルスよりも一般肺炎の死因は基礎疾患のある高齢者にとり、新型コロナウイルスよりも一般肺炎のほうがより大きなリスクと考えられます。また、1万2千年前から人間が農耕を始め、集団生活を営むようになってから、天然痘、ポリオ、インフルエンザ、肝炎などのウイルス感染の歴史は連綿と続いており、新型コロナウイルスだけが特別なものではありません。そして東京のように超過密化した生活を余儀なくされている大都市では、感染を防ぐことは不可能でしょう。少なくとも今、私たちにできることは、感染が疑われる場合、すぐ病院に行き、PCR検査を受け、人との接触を控え、入院隔離と早期治療を受ける以外に方法はありません。このような事実を踏まえ、最も強調したいのは、感染を恐れるあまり極端に活動を控え、ヒトが本来備えている免疫力を失わないで欲しいということです。免疫力の低下は、新型コロナウイルスに限らず、高齢者、糖尿病、高血圧等の動脈硬化を有する人にとって様々な合併症を引き起こします。私が懸念するのは、「ステイホーム」という言葉が過度に強調されているのではないかとことです。これには「引きこもり」という不健康な状態に伴い、結果として運動不足から生活習慣病が悪化、また人との会話不足から認知症が進行するなどの様々な健康被害を起こすこととなります。また、感染を恐れ病院に行くことを迷い、高血圧、糖尿病が悪化したり、がん発見が遅れてしまったりするケースが実際に起きています。厄介なことに、コロナ禍の「引きこもり」で実際に健康被害が現れるまで、概ね半年以上かかり、後に大きな代償を払うことになるでしょう。

「体を動かす」あるいは「社会生活に加わる」ことは、何種類もの薬を服用することなどにより、免疫力と認知機能を保つためには数段有効な方法です。新型コロナウイルス感染症は「三寒四温」という言葉にあるように、揺れ戻されながら徐々に終息してゆくことでしょう。春の来ない年などありません。このコラムが皆様のお目に触れるころは、ワクチンの一日も早い普及とともに新型コロナウイルスの終息にむけて本来の生活が少しでも戻っていることを願って止みません。