

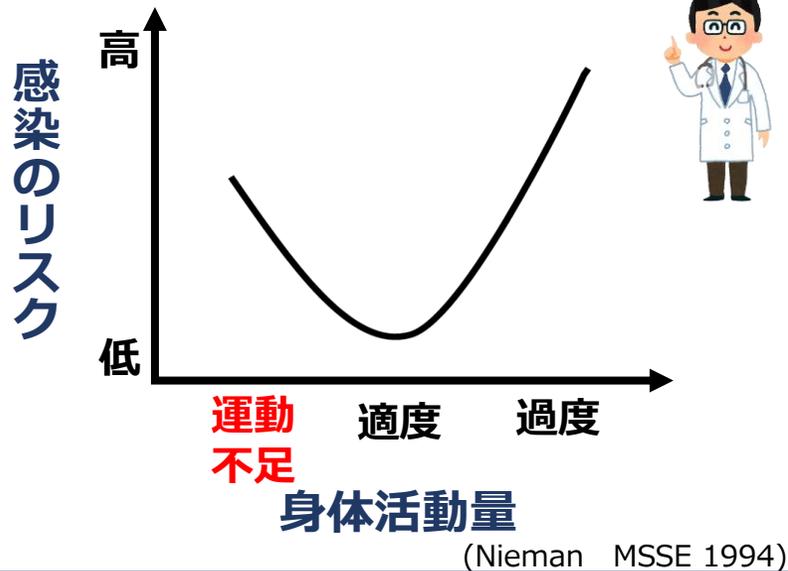
# 緊急事態宣言の発動時には「健康二次被害」対策も併せて表明することが効果的

2021/01/05 久野譜也(筑波大) 飯島勝矢(東大) 近藤克則(千葉大)

## 「自粛に伴う運動不足と社会参加の制限がもたらす健康二次被害のエビデンス」

### ① 運動不足は免疫力を低下

自粛による外出制限は、運動不足⇒免疫力低下⇒感染や重症化し易い状態に



### ② 運動習慣のある人は感染と重症化リスクを低減

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

### ③ 高齢者の認知機能の低下とフレイルの進行

- 高齢者の認知機能低下者増が止まらない  
2020年11月時で高齢者の約40%で認知機能低下の傾向が確認。5月時に比して約4倍に (久野譜也 筑波大 2021)
- 高齢者の要介護度が全国的に悪化の可能性  
2020年10月時で前年同月比23%増、増加した自治体は9割 (時事通信調査 2021)
- フレイル者の増加<コロナフレイル>  
約半年の自粛による身体活動量が低下した高齢者は、歩行速度が低下した割合が3.4倍多く、口腔機能低下を訴える者は3.7倍多い  
また、筋肉量・握力・滑舌の低下例も多い (飯島勝矢 東大 2020)

### ④ コロナと妊産婦のメンタルヘルスの悪化

- 近年、妊産婦死亡における死因の1位が自殺  
(森臨太郎 2018)
- コロナにより産後うつリスクが前年比の2倍  
(松島みどり 筑波大 2020)

感染

経済

3つを「守る」

健康・健全な地域社会  
生活不活発、食生活の偏り  
人とのつながりや地域の絆の断絶

提言



- ① 地域コミュニティ事業を閉鎖しないよう工夫の周知
- ② 運動や人との会話の機会を減らさない工夫の周知
- ③ 日本の革新技術によりアフターコロナを見据えた高齢者や妊産婦へのモデル事業の実施

