

Stay Home が引き起こす健康被害について

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）予防措置を講じた上で定期的な身体活動の維持が大切

COVID-19 の感染拡大を受け緊急事態宣言が発令されている中、個人レベルでの COVID-19 の対応について、身体活動の面から考察した見解が「Journal of Sports and Health Science」に掲載された。いかにその要旨をまとめる。

COVID-19 の拡大が続いているため、ウイルスへの暴露を防ぐ基本的な手段として、移動を減らし家にいる「Stay Home」が勧められている。定期的な身体活動や運動を含む野外活動への参加を抑制する指示は、人々の日常的な活動を必然的に混乱させる。

出来るだけ可及的にウイルスを封じ込めることが公衆衛生上の緊急課題だが、そのような状況で、日常の運動や身体活動を維持するために人々ができること、すべきことに関する公衆衛生ガイドラインはほとんど存在しない。家に居続けることことはウイルスの伝播を防ぐためにおそらく有効な手段ではあるが、そのような努力が身体活動の減少につながる可能性があるため、意図しない負の結果をもたらすことも考えられる。在宅期間の長期化は、座っている、横たわる、横たわりながらの活動（ゲームをする、テレビを見る、モバイル機器を使用する）に過度の時間を費やすなど、不活発な行動の増加につながるであろう。

感染を回避しながら身体活動量を維持するためには、様々な安全で簡単に行える自宅での運動を取り入れる、例えば家の中を歩いたり、食料品を持ち上げたり運んだり、足を交互に前に突き出したり、階段の上り下りをしたり、椅子に座ったり立ったりを繰り返したり、あるいは腹筋運動や腕立て伏せなどの運動を取り入れても良いだろう。機器を必要としない太極拳やヨガなどはいつでも実践できるため考慮に値する。これらはこの重要な期間に身体機能および精神的健康を維持するため実行可能な方法である。

COVID-19 危機の存在下で人々の動きを制限する公的な措置は、身体活動を制限する必要があることや、あらゆる形態の運動を完全に排除する必要があることを意味するものではない。運動は、健康な人と様々な疾患をもつ患者にとって明確な健康上の利点があることが示唆されており、毎日少なくとも 30 分間の中程度の身体活動または一日おきに少なくとも 20 分間の激しい身体活動を行うことを推奨する。

COVID-19 が拡大している以上、感染対策と安全対策は不可欠である。人々が自宅にとどまることは、感染症が広範囲に広がるのを制御する上で基本的な安全対策である。しかし長期の在宅は、不活発につながる行動を増加させ、不安や抑うつにつながる可能性があり、その結果、様々な慢性的な健康不良をもたらすことが知られている。安全な家庭環境で身体活動を維持することが、COVID-19 危機における健康な生活のための重要な戦略である。

原題「Coronavirus disease(COVID-19):The need to maintain regular physical activity while taking precautions」

J Sport Health Sci. 2020 Mar 9