

2020年度 文教大学生活科学研究所

公開講座記録

開催日時 2020年11月14日(土) 13:30-14:00

会場 Zoom ウェビナー

開会の挨拶 研究所所長 金 藤 ふゆ子

司会進行 研修部主任 二 宮 雅 也

講演会(対談形式) 【三 宅 琢 × 二 宮 雅 也】

〈テーマ〉

新型コロナウイルス感染拡大による日常生活の変化と私たちの健康への影響

－今後の日常生活における「健康づくり」のポイントとは？－

－トピッカー－

- ・現在の感染状況について(国内外の最新動向など)
- ・新型コロナウイルスの感染拡大が、私たちの健康に及ぼした影響(ライフスタイルの変容・世代別の影響・メンタル面、身体面など)
- ・with コロナと私たちの健康づくりのあり方
- ・感染予防の方法と新しいライフスタイルの確立に関するアドバイス

閉会の挨拶 研修部主任 二 宮 雅 也

【概要】

新型コロナウイルスの感染拡大により、私たちの日常生活にも大きな変化や負荷がもたらされている。また、外出自粛や収束の見通しが立たない中で、心身共に健康への影響が心配される事態が続いている。

今回は産業医としてコロナ対策に多方面から取り組まれ、メディアにも多数ご出演の三宅琢先生を講師にお迎えし、二宮雅也(生活科学研究所研修部主任)との対談形式にて、コロナ禍における健康への影響やwith コロナの健康づくりのポイントをお話いただいた。三宅先生は、神奈川県コロナウイルス対策本部技術顧問、オリンピック・パラリンピック都市ボランティア感染症予防対策アドバイザーを勤められている。

(尚、今回の講演記録は公開講座開催日2020年11月14日時点での見解が伴う。)

(1) 現在の感染状況について(国内外の最新動向等)

ウイルスはそもそも、寒くて乾燥した地域で拡大しやすい性質があることから、ヨーロッパをはじめとして冬本番を迎えている地域から拡大している傾向にある。また、一部ではそれに伴っ

て医療崩壊を起こしている地域も出てきている。日本においても北海道から拡大する傾向にあり、これについてはやはり気候的な要素が関係していると考えられる。また、GOTO キャンペーンをはじめとした経済対策により、人の動きが活発化したことにも要因の一部があると考えられる。ただこれは、ウイルスが凶暴化しているということではなく、私たちの行動そのものに要因があるということを認識しなければならない。重ねて、インフルエンザ等が冬に流行するのと同じように、寒い時期にはウイルスが活性化しやすいこと、また私たちの免疫力が低下しやすいことも考慮しなければならない。

また、同時期で比較しても今年は圧倒的にインフルエンザの感染者が少ない。これには私たちの手洗いやマスク等の行動変容が大きく関係している。コロナで身についた生活習慣は、ポジティブに評価できる部分も結果として出てきている。

(2) 新型コロナウイルスの感染拡大が、私たちの健康に及ぼした影響

重症化という点では高齢者に注目が集まっているが、比較的年齢が若い方でも、重症化し集中治療室に入院された事例も報告されよう。また、一度罹患したからといって再罹患しないとも限らない。よって、まずは感染しない対策を講じることが重要である。また、感染した場合に、それを他にうつさないようにすることも大切である。自分一人の問題ではなく、大切な人を守ることを含めて、このコロナウイルスを意識しなければならない。

また、印象として感染対策について二極化している印象がある。正しくウイルスについて恐れている人と、完全に振り切れてしまっている人とが分かれているのではないだろうか。都内の居酒屋等を覗いても、感染対策をしっかりとしているところ、逆に、かなり密になっているところがある。第三波は日本でも必ずやってくる。しかし、一波の時とは異なり、私たちは何が危険なのかを理解している。それは、特に飲食の場面である。飲食の時は必ずマスクを外すので、相手との距離であるとか、会話の仕方等、飲食に対するリテラシーを高めることが対策として非常に重要である。

また、長期にわたるコロナ禍において、メンタル面が弱っている人も増加している。よって、運動等、屋外に出て活動することも重要である。外に出てはいけないうちではなく、何に気をつけなければならないのかということを確認してウイルスと共存していかなければならない。特に、在宅勤務という新しい働き方について、コミュニケーション不足や仕事とプライベートの切り分けの難しさなど、新しいストレスについて対応できない人が鬱を抱えたりする事例がある。その部分ではいかに生活の中に「遊び」の要素を取り入れるのかも重要な視点である。

メンタル面に関しては、家庭、会社、学校でも同じような問題が起こっている。例えば、企業の場合は勤怠管理が鍵になる。時間の乱れが起こる場合に、心の病の信号になる部分が多い。これは学校等の教育場面についても同様である。こうした場合、会社であれば産業医、学校等であれば学校医等の詳しい専門家からのアドバイス等が重要になる。

(3) with コロナの健康づくりのあり方

健康寿命という考え方では、50代60代の時にどのようなライフスタイルを送っていたのかが非常に鍵になると言われている。食事、運動、睡眠と言われる三要素を兼ね備えている方は免疫力が非常に高い。これは今日からできることであり、心のケアも含めて積極的な取り組みが必要である。

私は神戸の病院で視覚に障害のある高齢者の健康教室をやっているが、コロナ以降、これをZOOMを使って開催したところ、非常に人気が高まり、以前よりも参加者が増加している。さまざまな方法を工夫することで、これまでにない魅力を高めていくことが必要である。

また、感染対策を講じた上で対面での健康づくり教室等の開催を工夫していくことも重要であ

る。対面には対面の良さがある。互いの距離を確保した上で、マスク、消毒を徹底してさまざまな行事を開催していくことも必要である。やり方も含めて、行動変容を促すことが重要である。

(4) 感染予防の方法と新しいライフスタイルの確立に関するアドバイス

新型コロナウイルスの対策としては、インフルエンザ等と同様で、接触感染の観点から手指消毒の徹底、飛沫感染の観点からマスクの着用が絶対である。しかし、インフルエンザ等と異なり、コロナの場合は無症状で罹患している方が多いのも特徴である。特に家庭内では、一日中マスクをしていることも難しく、食事でのコミュニケーション等を考えると、無症状の方から感染を拡大させる可能性が高い。特に、基礎疾患のある方や高齢の方と同居している場合は、新しい生活様式を取り入れて感染対策を講じる必要がある。現在治療中の方で、免疫力が低下している方と同居している場合も同様である。

健康は構築していくものである。積極的な観点で改めて健康づくりを考えていくことが重要である。コロナをきっかけとしてそれを認識できるかも鍵である。私たちが免疫力を高める意識を含めて変われるのか。この部分の積極的な視点が今後問われることになる。行事やイベントも含めて、新しいやり方、テクノロジーも導入も含めて様々な発想を変えた取り組みも今後重要になる。

講演会では視聴者の皆様からもさまざまな質問をいただいた。今回は、オンラインでの公開講座という初めての試みであったが、形式に拘らず、まずは開催したことそのものについて、一定の成果があったのではないかと評価している。また、新型コロナウイルスと私たちの生活についてテーマ化したことにより、生活科学研究所としての姿勢も示せたのではないだろうか。新しい生活様式の中で、開催方式も含めて、これからもできる限り積極的な取り組みを行っていきたい。

【講師プロフィール】

・三宅 琢 氏

産業医。現在、神奈川県コロナウイルス対策本部技術顧問、オリンピック・パラリンピック都市ボランティア感染症予防対策アドバイザー等も務められており、テレビへのご出演などメディアでも多方面でご活躍される。

【申込者数：33名／参加者数：29名】

主催：文教大学附属生活科学研究所

協力：日本財団ボランティアサポートセンター