

2年余りのコロナ禍で強いられてきた自粛の最大の目的は、高齢者の命を守るためだったはずだが、その結果、高齢者の健康が危機にさらされるなら穏やかでない。高齢者は病院通いを控え、認知症治療や身体機能の回復を図るリハビリに通う患者数も、2〜3割減っているというのである。

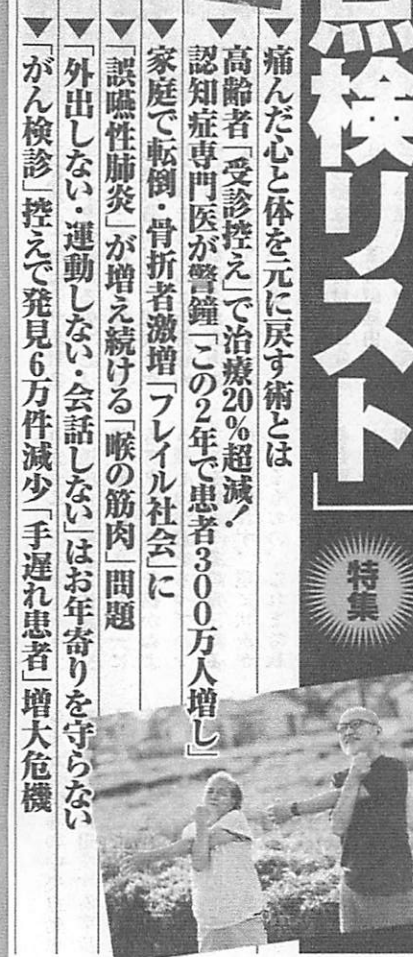
巣ごもり生活から2年

コロナ禍で失った

心身機能一回復のための

総点検リスト

特集



痛んだ心と体を元に戻す術とは
高齢者「受診控えで治療20%超減」
認知症専門医が警鐘「この2年で患者300万人増し」
家庭で転倒・骨折者激増「フレイル社会」
誤嚥性肺炎が増え続ける「喉の筋肉」問題
外出しない・運動しない・会話しないはお年寄りを守らない
がん検診「控えて発見6万件減少」手遅れ患者増大危機

だれもが2年以上も続くと思わなかったとはいえ、コロナ禍の自粛続きで高齢者の心も体も大きく痛んでいる。しかし、いま気持ち切り替え、自己診断をしっかりと対策を講じれば、健康長寿への道はまだ開ける。そのための方法を専門家と一緒に考えよう。

学研究科未来共創センター 招聘教授の石蔵文信氏は、「自分で自転車に乗って来られていた患者さんが、外に出なくなると身体機能や認知機能が低下し、数カ月後には奥様に連れられタクシーで来るように。その後、しばらく来ないので奥様に電話すると、状態がさらに悪くなって施設に入られたとのことでした。あつといふ間でしたよ」

「いろいろなことが億劫になる人が多いです。そもそもは加齢が原因ですが、コロナ禍で加速している印象です。プラモデルを作るのが好きだという方に、手先を動かすのは良いと伝えたのですが、なんだかんだ理由をつけて作らないようです。家にこもってずっとテレビを見ているような生活

肺炎を発症するリスクも高まります。これだけ刺激がなくなれば、認知機能が落ちる要因にもなります。新型コロナウイルスの感染を防いでも、健康寿命が縮んでしまっても、元も子もあるまい。全国的にまん延防止等重点措置が解除されたいま、自分の、あるいは家族の心身の健康を、別掲の「チェック

クリスト」を参照して確認し、該当する点があるなら対策を講じて、できるかぎりの回復を図りたい。ニッセイ基礎研究所の調査では、対面のコミュニケーションが減ったと答えた人が、65歳以上では52%に及ぶ。政府や自治体の「ステイホーム」の呼びかけが浸透したわけだが、もたら

わからなくなることも。私はデイサービスの再開を促しますが、家族が同意しないことも多い。また、ずっと家に引きこもってコロナの恐怖を煽る情報に触れ続け、うつ状態になった人もいます。結果、食欲がなくな

なったり、悲観的なことを口にするようになったり、不眠になったりします。こういう人の情報源は、「ほとんどがテレビ。閉鎖的な空間でワイドショーばかり見ていたことの弊害ではないかと思えます」

「桜を見に行こう」

スポーツ医学や健康政策を専門とする、筑波大学大学院教授の久野謙也氏が、さらに問題をえぐり出す。「地域のコミュニティに参加し、スポーツや文化活動、社会貢献活動などに積極的だった高齢者ほど、心身機能の低下が見られます。国や自治体が強引な自粛要請をかけたことによる健康二次被害といえます。独居や夫婦世帯も多いので、活動が減って人に会わないと会話の機会が減ります。会話中は脳が高速で使われ、これが減る影響は大きいです」

また、家から出ないと、うつ傾向が高まるという。「すると楽しいことが少なくなると、笑う機会が減り、社会性が低下して、人に会

された結果は罪深い。だが、老年医学が専門の精神科医、和田秀樹氏が言う。「老年医学の考え方に、フレイルがあります。歩けなくなった方が、リハビリで歩行機能を回復するのはなかなか難しいですが、そういううまく直しが困難な要介護者と、まだ元気な方の間にいるのがフレイル。外出が極端に減った、だれとも話さなくなった、食事の量や回数が減った、などがフレイルの特徴で、この段階なら運動や食事に気を配ることで、持ち直せる可能性があります。人はいきなり要介護になるわけではないので、本人や家族が気づくことが大切です」

こうした指摘は日本医師会や日本老年医学会も、以前は重ねていたのだが、「コロナ禍では、反自粛」ととられかねないので、まったく言わなくなってしまうのです(同) そうですね、われわれが意識的になり、自分で気をつけるほかあるまい。心療内科医、循環器科医で、大阪大学大学院人間科

「震災後2年ほどは、週3日以上外出した人と、週に1回出るか出ないかの人とで、要介護者が出る割合は同程度でしたが、その後3倍程度の差がついてきました。ずっと閉じ込んでいた人が、これからだんだん弱ってくる可能性があり、早く対策を講じるべきです」

身体機能の衰えは、すでにほかの臓器も指摘したように足腰の衰えが中心で、「筋肉量が落ちてくると歩行速度が低下し、体力自体の低下にもつながり、階段を上るのがきつくなるなどの虚弱化が見られます」 意外なところでは、「糖尿病などの基礎疾患が悪化する例も増えていますが、家にいると動かないだけでなく、ストレスも加わってつい食べすぎます」 久野氏はさらに、認知機能について加える。「物忘れの頻度が変わってこないか、まずは自分でチェックしてほしい。それから、話していて言葉が出てこないことが増えていけば、認知機能の低下の一つの表れだと思えます。3カ月前、

半年前とくらべて変化があると感じた方は、コロナフレイルの影響を疑ったほうがいい。絶対値だけでなく、こうした変化も重視してほしいです。半年ぶりに親に会いに行くと、以前は夫婦でゴルフなどもしていたのが、立ち上がることもさえないようになっていた、といった話はよく聞きます」

しかし、悲観するのは早い。久野氏は「いまなら戻せる」と強調する。

「筋肉は90代でも、スクワットなど適切な筋トレを行えば回復させられると、科学的に示されています。ちょうど暖かくなってきたので、桜を見に行こう」と、ぜひ呼びかけていたのだといです。外に出れば動くことになり、人も会います。桜をきっかけに、ぜひ外に出てほしいと思います」

認知機能の低下について、鳥取大学医学部教授で、日本認知症予防学会代表理事の、浦上克哉氏が、「自粛生活によって認知機能が低下してしまった方は、たくさんおられます」と、さらに掘り下げる。

とといったもので、結果、免疫が落ち、肺炎や帯状疱疹など、ほかの病気にもかかりやすくなります」

コロナ禍での心身機能の低下度チェックリスト

- 以前にくらべて外出が減りましたか
面倒くさいと感じることが増えましたか
1年前とくらべて家族以外の人との会話は減りましたか
なんでも相談できる人が身近にいますか
テレビのワイドショーはよく見ますか
この1年間に転んだことはありますか
続けていた習慣や趣味で、この1年間にやめたことはありますか
最近になかを行う意欲がなくなったと感じますか
1年前までできていたのに、最近できなくなったことがありますか
1日3食きちんと食べていますか
食欲はありますか
週に複数回、人と食事をしていませんか
不眠がちになっていませんか
不安を感じやすくなったと思いますか
立ち上がるときにふらつくことはありますか
階段を上るのがつらくなりましたか
生きがいを感じる生活をしていますか
物忘れの頻度が上がっていませんか

コロナ禍での心身機能の低下度チェックリスト (家族による診断編)

- 同じことを何度も言う傾向はありませんか
会話中に言葉が出ないことが増えていませんか
このごろ日付や時間がわからなくなったと感じますか
悲観的なことを言う機会が増えていませんか
歯を磨いたり風呂に入ったという日常に支障は生じていませんか
デイサービスを利用していた場合、行く回数を減らしていませんか

日本人の自覚意識は欧米よりも強い。それだけに今後、二次被害は欧米以上に広がりかねない。そのことを認識したうえで各自の状態をチェックし、健康を維持し、さらには取り戻すように努めてほしい。

1000万人が認知症患者に

改善策ももちろん、運動、知的活動、コミュニケーションで、外出が重要だが、私が鳥取県と共同で開発した「とっとり方式認知症予防プログラム」も見ていただけたらと思います。庭を歩いたりするだけでも有効です。運動によって脳内の血の巡りがよくなるうえ、神経細胞を活性化させるホルモンが出るといわれ、弱っている神経細胞を活性化させる効果もあります」

「当院の患者の平均年齢は86歳で、多くの方に認知症が続いてデイサービスにも遊びにも行けないと、抑うつ状態になってしまいます。また、ストレスにより意識精神障害の一種のせん妄が生じることもあります。このうち二つ、三つが重なっている人も珍しくありません。抑うつは主な症状は外に出なくなる、運動しなくなる、食欲がない、

「がん検診控えがこの2年大幅に増えました。一時的にはがんの診断数が減少したのは受診者が減ったからで、気づいたときには進行、転移していたことも多い」

「がん検診控えがこの2年大幅に増えました。一時的にはがんの診断数が減少したのは受診者が減ったからで、気づいたときには進行、転移していたことも多い」