

日本心血管理学療法学会「COVID-19 関連情報特別チーム」
海外の専門情報

No.35

調査者	小久保 徹
情報ソースの刊行日	2020年4月27日
情報ソースの調査日	2020年5月4日
日本理学療法士学会 HP に公開された日	2020年5月12日
日本語タイトル	COVID-19 に対する運動: 運動強度は重要か? (肥満に関連するいくつかの間接的証拠のミニレビュー)
情報ソース	Rahmati-Ahmadabad S, et al. Exercise against SARS-CoV-2 (COVID-19): Does workout intensity matter? (A mini review of some indirect evidence related to obesity). Obes Med. 2020 Apr 27
情報のカテゴリー	その他
発信地域	アジア(イラン)
DOI	10.1016/j.obmed.2020.100245.
URL	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7184978/pdf/main.pdf
要約	<ul style="list-style-type: none"> ・ 肥満状態における炎症因子や免疫細胞に対する運動強度の影響について、間接的証拠としてまとめられたミニレビューである。 ・ 高強度の運動は、その後に免疫系を抑制する特徴があり、それは上気道炎に罹患するリスクを高める。 ・ 定期的な中等度の運動は、免疫力を高め、また、その長時間のトレーニングは、免疫機能を低下させる。 ・ COVID-19 は、数日間で無症状になることもある。その期間における激しい高強度の運動は、リスクを高める。 ・ 酸化物質の生産と免疫抑制に起因する高強度の運動は、肥満状態者にとってリスクを高める (COVID-19 を悪化させる) 可能性がある。 ・ COVID-19 に対する適度な中等度強度の運動は、非薬物かつ安価で実行可能な手段として推奨される。
最も注目するポイント 理学療法にどのように役立つか?	<ul style="list-style-type: none"> ・ COVID-19 に対する運動強度は、中等度の運動が推奨されている。 ・ 高強度の運動は、免疫力を低下させるリスクがある。 ・ COVID-19 患者に対する運動指導の際には、そのリスクを理解し、適切な強度で運動処方を行う必要がある。