

## 海外情報

No.25

調査者	宇野 勲
情報ソースの刊行日	2020年5月12日
情報ソースの調査日	2020年5月13日
日本理学療法士学会 HP に公開された日	2020年5月16日
日本語タイトル	COVID-19 在宅監禁による運動不足が神経筋・心血管・代謝系の健康に与える影響。生理学的・病態生理学的意味合いと身体的・栄養的対策の推奨
情報ソース	European Journal of Sport Science
情報のカテゴリ	原著論文
発信地域	イタリア
DOI	10.1080/17461391.2020.1761076
URL	<a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=32394816">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=32394816</a>
要約	<p>COVID-19 の蔓延によって長期間の外出規制がかかり、それによって身体活動が大幅に制限されている。</p> <p>筋肉は 2 日間の不活動でも萎縮が生じる。</p> <p>糖代謝は、不活動によって骨格筋のインスリン感受性が低下することで障害される。</p> <p>有酸素運動能力は、心血管系から骨格筋までの酸素輸送過程全てが障害される。</p> <p>不活動状態で過剰に栄養を摂取すると、脂肪が蓄積され、全身性炎症が誘発される。</p> <p>これらの課題は、運動不足を解消することで解決可能である。</p> <p>また、家庭でできる運動と併用して摂取エネルギーを 15~25%削減することも効果的である。</p>
最も注目するポイント 理学療法にどのように役立つか？	<p>長期間外出規制状態による悪影響は、これから増加することが予想できる。</p> <p>理学療法士は不活動の問題を抱えている方を早期に発見し、早期対応を行うことが大切である。</p>