

## 海外情報

No.9

調査者	宇野 勲
情報ソースの刊行日	2020年3月26日
情報ソースの調査日	2020年5月3日
日本理学療法士学会 HP に公開された日	2020年5月5日
日本語タイトル	COVID-19 の長期ロックダウン中の健康リスクと潜在的な救済策
情報ソース	Diagnosis
情報のカテゴリー	オピニオン論文
発信地域	イタリア
DOI	10.1515/dx-2020-0041
URL	<a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32267243">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32267243</a>
要約	<p>外出規制による健康被害とその対策。</p> <p>・身体不活動 影響：骨粗しょう症、糖尿病、心血管疾患、がん、認知症。 対策： ① 十分な距離を保ちつつ、外で運動をする。 ② 屋内で運動する。 ③ ビデオやアプリを使って運動をする。 ④ 階段を使って運動する。</p> <p>・体重増加 影響：糖尿病、心血管疾患、肺血栓塞栓症、がん、腰痛、変形性関節症、機能障害。 対策： ① 低カロリー食。 ② 脂質摂取量を減らす。 ③ 低炭水化物・高たんぱく食。 ④ 食物繊維摂取量を増やす。 ⑤ 免疫調整食材の摂取量を増やす。</p> <p>・行動習慣の変化 影響：心身性障害、神経系合併症、筋骨格系障害、コンピュータ関</p>

	<p>連血栓症</p> <p>対策：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 電子機器の使用方法を調整する。</li> <li>② 外部者に止めてもらう。</li> <li>③ 電子機器の使用時間を制限するプログラムを使う。</li> <li>④ 個人の目録を作る。</li> </ol> <p>日光暴露不足</p> <p>影響：ビタミンD 欠乏</p> <p>対策：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ビタミンD サプリメントを使う。</li> <li>② ビタミンD 高含有食品の摂取。</li> </ol> <p>社会的隔離</p> <p>影響：抑うつ、不安障害、健康悪化に気付かれない。</p> <p>対策：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 食料品と必要な医療を届ける。</li> <li>② 公的介護を強化する。</li> <li>③ スマホまたはソーシャルメディアで接触回数を増やす。</li> </ol>
<p>最も注目するポイント</p> <p>理学療法にどのように役立つか？</p>	<p>外出規制によって生じる種々の問題は、理学療法士が介入できるものが多い。</p> <p>身体活動だけでなく、栄養や精神心理面、社会面にも目を向ける必要がある。</p>