

## 新型コロナウイルス感染症禍で徒然に思うこと

日本健康運動看護学会理事

杉本 吉恵 (大阪府立大学教授)

2020年から現在に至るまで、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大という未曾有の危機を経験しています。この1年間に思ったことを徒然に綴ります。

### 生活の変化による健康への負の影響を最小限に

大学では対面授業からオンライン・オンデマンド授業に変更となりました。教員も在宅ワークが多くなり、授業や会議も自宅で行うことが多くなりました。出勤したとしても会議も講義もオンラインになり、机についたら歩くことはほとんどなく座ったままで時が流れています。2017年の第8回日本健康運動看護学会学術集会の特別講演で、「座位行動と健康」と題して「座りすぎ」の健康への悪影響について北海道大学の鶴川重和先生にご講演いただきましたが、私をはじめ多くの人々は「座りすぎ」の生活が続いていると思われます。長時間座り続けることで、心筋梗塞や脳血管疾患、糖尿病、肥満、がん、認知症などの健康への悪影響がひそかに進行している状況です。

子どもでは、屋外での遊びやスポーツ・運動が不足している可能性が高く、自分の身体を上手にコントロールできずに成長したり、体力や運動能力が獲得できない、人との交流も苦手になってしまう子どもたちが増えそうです。さらに身体活動量が減少することで肥満などの生活習慣病などを引き起こし、成人してからも健康問題をかかえる可能性があります。

高齢者では、感染リスクを避けるために外出を控えたことで、2020年5月の国立長寿医療研究センターの調査にて身体状況にかかわらず身体活動は3割減少したと報告されています。この報告では、COVID-19の収束後に要介助高齢者の増加の可能性を指摘しています。現状の生活が継続すると、多くの高齢者の健康寿命を縮め生活の質や生きる喜びを低下させてしまうことにつながります。

COVID-19が収束した後の日本は、水面下で広がり続けている健康問題が顕在化し深刻な事態となりそうです。人々の健康問題だけでなく、医療費の増大も予測されるどころです。身体不活動の負の影響を最小限にするため、生活の中に身体活動を取り入れる活動が求められています。

### 医療・福祉の現場に福祉用具の活用を

TVの報道番組で感染防護服に身を包みCOVID-19に罹患した患者の治療・ケアにあたる方々の様子が取り上げられていました。過酷な勤務状況の中で働く医療者の方々への尊敬の念を抱きながら、治療・ケアの様子を視聴していました。私は、医療者の腰痛予防に関心がありますので、腰痛につながるケア時の前傾姿勢、無理な姿勢での患者の抱え上げなどがなく、また介助に必要な福祉用具は整っているかという視点でも映像をチェックしていました。残念ながら、ストレッチャーからベッド、ベッドから車いすへの移乗用福祉用具や、体位変換用福祉用具などを使っている映像はほとんどありませんでした。最先端の治療が行われている集中治療室においても介助に必要な福祉用具は整備されていない状況で、大勢のスタッフで手動的に患者をストレッチャーからベッドに移乗したり、人工呼吸器などをつけた患者を腹臥位に体位変換したりしていました。ただ、ベッドの高さは一般病棟より高めになっており、スタッフが前傾姿勢になる頻度は少ない様子でした。高齢者施設では低床ベッドのままでスタッフが腰をかかめて体位変換やおむつ交換、抱きかかえての車いす移乗などが行われていました。それはまるでスタッフの腰の筋肉から悲鳴が聞こえるようでした。さらに抱きかかえての車いす移乗では患者との接触も密となり感染の危険性がありそうでした。

福祉用具を取り入れた医療施設や障がい者施設、高齢者施設ではスタッフの腰痛が減少し、就職希望者も多くなっ

---

たとの報告もあります。福祉用具の使用は、介助者の腰痛予防のためだけに必要と思われがちですが、介助される側にとっては徒手で身体を抱え上げられるときの身体の緊張がなくなったり、介助者と身体を密着させる必要がなくなるのでパーソナルスペースを確保できたりと心地よいケアを受けることにつながります。スタッフの身体的負担軽減とケアを受ける方へのケアの質保証のために福祉用具の普及をさらに進める必要があります。

### **健康スポーツナースに活躍の場を**

2021年3月26日は大相撲春場所の土俵上で負傷し動くことができなくなった力士の響龍さんへの救急対応が大きなニュースとなりました。土俵周辺に医療関係者を配置していなかったこと、負傷者への救急対応の研修会が行われていなかったことなどの課題が浮き彫りになりました。大変残念なニュースでした。健康運動看護師(通称:健康スポーツナース)が負傷の現場にいれば、医師とのスムーズな連携のもと、迅速・適切な応急処置ができたかと悔やまれます。大相撲は大きな力士同士のぶつかり合いで負傷も多いスポーツです。各場所や巡業などにはスポーツトレーナーや鍼灸師や柔道整復師なども加わっているということを聞いたことがあります。健康スポーツナースもそのチームに入ることができれば、負傷時の応急処置だけでなく、栄養管理や疾患管理、精神的支援など幅広く力士をサポートできると思います。すでにいくつかの競技でスポーツ選手のサポートに入ってご活躍の方もおられます。学会としてもさらに健康スポーツナースについてスポーツ界での認知度をあげていく取組が求められます。

学会員の皆様は、新型コロナウイルス感染症禍においても人々の健康向上のために様々な研究や実践活動をされていることと思います。是非、本学会誌にご投稿いただき、健康目的の運動について研究や実践を多くの人と共有し、研究・実践活動の輪を広げましょう。