

---

大会長講演

## With コロナにおける健康運動看護の留意点 ヒューマンケアの視点でみた他職種連携

根本 清次 (東都大学幕張ヒューマンケア学部看護学科 教授)

### 【要旨】

コロナウイルス禍における当学会のWEB開催について、会員各位、スタッフ一同のご努力に、深く感謝いたします。

さて、私共は新型コロナウイルスの影響について東日本大震災に引き続く形で、突発的な自然の脅威に対し、いかに脆弱な存在であるか、思い知らされた訳であります。今回は瞬間的で暴力的な脅威というより、より陰湿かつ持続的であり、時として強力な破滅性を発揮するもので、驚異的な広がりや翻弄されているかの感があります。

今日、このような状況下に、皆様に披露すべき私の視座は2つの点に集約したいと考えます。第一に、このコロナ禍における留意点についてであります。もはや常識の域に達しているマスクの着用についてです。確かに感染機会を低減するものではありませんが、マスクは僅かな呼吸抵抗となりうる訳で、それが要因となって着用率の上げ止まりを起こしているのではないかと考えられます。さらにマスク下の口呼吸は不感蒸泄を増し、夏場の脱水をきたすという報告があります。運動時マスク着用の呼吸抑制効果、マスク着用高齢者の血圧変動、血液の粘調性と飲水量の変化など、我々のできる事は多いと考えます。

さて、コロナ禍において不要不急の外出が制限され、個人や家族単位での生活を余儀なくされるようになってまいりました。今、第三波の影響が出現していますが、再び厳しい外出制限も必要となる事態は十分に想定されます。こうして、いわば“押し付けられた”閉塞感に対して、我々はどうのような開放策を持ちうるのでしょうか?もちろん都市部と郡部では空間のありようも違し、空間的閉塞化と人的な孤立というような質の違いもみられますが、ひとくりに、コロナ禍におけるストレスというには問題が本質化されていないような気がいたします。スポーツナースとしてぜひお考えください。

次にコロナウイルス禍の問題を離れ、第二の視座について考えます。それは高齢化および運動弱者についてであります。健康に歳を重ねる事は重要であり、そのために適切な運動習慣が大切であることは本学会が目指してきたことであります。しかしながら不幸にして、疾患を発症した場合、特に慢性のそれであっても運動継続は可能なのでしょうか?一例をあげるならば、糖尿病の問題があります。悪化を防ぐ見地からの運動指導は活発化の様相が見られます。しかしながら不幸にも腎合併症から人工透析に至る患者も存在します。人工透析には残りの人生の多くの時間を費やさなければなりません。身体のリビルドの観点からは運動は重要ですが、その意義を知らせ、実行するには多くの工夫が必要です。主治医の意見、透析医や看護師の見解、理学療法士の介入、さらに保健師やソーシャルワーカーなども巻き込む必要があります。その接着剤の役割をとり、運動の意義を伝えられる健康運動看護であってほしいと願っております。

今回、他職種の代表のような形で、東都大学幕張ヒューマンケア学部理学療法学科の教員の皆様に協力を得ましたこと、この場をかりまして御礼申し上げます。

### 【プロフィール】

根本 清次(東都大学幕張ヒューマンケア学部看護学科 教授)

千葉大学看護学部卒業 九州大学大学院医学研究科修了(医学博士)

兵庫県立看護大学助教授 千葉大学看護学部助教授

宮崎大学医学部教授 東都大学教授 宮崎大学名誉教授

専門:基盤看護学(生体システム看護学)、生理学(神経科学、視床下部、食欲調節)