



## コロナ禍の孤立がもたらす健康被害

村井クリニック 院長 村井邦彦

コロナ禍で長期にわたり感染予防策が求められる中で、外出控えによる社会的孤立が問題視されています。東京都健康長寿医療センター研究所の「社会参加と地域保健研究チーム」は、2020年8月から9月にインターネットで2万5484名を対象に「社会的孤立の変化」、「社会的孤立と精神的健康の関連」を調査し、結果をこのたび公表しました。(表1)

非同居者と週1回以上の交流がない者を「社会的孤立者」と定義した場合、コロナ流行中はコロナ流行前より「社会的孤立者」の割合が増加し(21.2% → 27.9%)、男女別には男性、年齢階級別には高齢になるほど社会的孤立が進みやすいことが分かりました。また、精神的健康との関連を見ると、コロナ禍に孤立した者はコロナ流行前から孤立している者に比べて孤独感、恐怖感が強いことが分かったそうです。研究班では、「コロナ禍に孤立した人」への支援がとりわけ重要であると強調しています。別の調査では、友人や同僚等と過ごすことは「まれ」あるいは「ない」と回答した割合がOECD加盟国21か国中、日本はメキシコに次いで2番目に高く、その状況はやはり女性よりも男性の方が顕著であるという結果があります。日本の男性は世界的に見ても社会的に孤立しやすいようです。社会ネットワーク(周囲からの支援)を得られず社会的孤立に陥ると、不健康につながりやすく、抑うつ、心疾患、脳血管・循環器疾患、がん、認知症など様々な疾患の死亡リスクが高まります。反対に、「家族や友人と一緒に運動を行っている人は不健康と感じる人が少ない」、「月に1-4回程度、友人と会っている人は、友人とほとんど会っていない人に比べ、糖尿病リスクが半減する」、「介護予防サロン(体操、おしゃべり、園児との交流等)に頻繁に参加した人は参加していない人に比べ、要介護認定を受けた人は約半分となり、年4回以上のサロン参加者は認知症を発症する確率が3割減少している」など、社会的つながりが健康増進につながるという報告もあります。このように、感染症や遺伝子とは全く別の次元で健康を決定づける社会的因子があります。これを、健康の社会的決定要因(SDH)といいます。

2018年には英国が「孤立担当大臣」を設置しましたが、日本でも2021年4月に「孤独・孤立対策担当大臣」を任命しました。内閣官房には「孤独・孤立対策担当室」が設置され、厚生労働省の「健康日本21(第2次)」では「健康格差の縮小」や「社会環境の質の向上」を目標に掲げ、より多くの人が社会参加でき、健康づくりの社会資源にアクセスできるまちづくりを目指すようになりました。

村井クリニックでは、患者さまやご家族の社会的つながりにも目を向けて日々の診療を行っています。また、月1回の体操教室は地域の皆さまが楽しく集まれる場となっています。最近では、スマホ教室を併設してLINEグループを覚えるなど、SNSを社会的つながりに役立てていただく取り組みも始めています。今回の調査結果を受けて、「コロナ禍で孤立した人」、特に、高齢男性には積極的な呼びかけをしてまいりたいと思います。コロナ禍でも皆様に「他者との交流」、「社会的つながり」を保ち、健康で幸せな生活を送っていただきたいと思います。

|    |        | 2020年1月 | 2020年8月 | 差         |
|----|--------|---------|---------|-----------|
| 男性 | 15-19歳 | 23.5%   | 26.3%   | +2.8ポイント  |
|    | 20歳代   | 25.2%   | 30.0%   | +4.8ポイント  |
|    | 30歳代   | 27.0%   | 33.1%   | +6.1ポイント  |
|    | 40歳代   | 30.4%   | 38.0%   | +7.6ポイント  |
|    | 50歳代   | 28.8%   | 37.7%   | +8.9ポイント  |
|    | 60歳代   | 25.8%   | 34.7%   | +8.9ポイント  |
|    | 70歳代   | 23.5%   | 34.0%   | +10.5ポイント |
|    | 合計     | 26.8%   | 34.4%   | +7.6ポイント  |
| 女性 | 15-19歳 | 12.3%   | 15.8%   | +3.5ポイント  |
|    | 20歳代   | 14.5%   | 16.7%   | +2.2ポイント  |
|    | 30歳代   | 14.1%   | 19.1%   | +5.0ポイント  |
|    | 40歳代   | 17.4%   | 23.6%   | +6.2ポイント  |
|    | 50歳代   | 18.2%   | 25.0%   | +6.8ポイント  |
|    | 60歳代   | 14.3%   | 21.6%   | +7.3ポイント  |
|    | 70歳代   | 16.4%   | 22.7%   | +6.3ポイント  |
|    | 合計     | 15.8%   | 21.4%   | +5.6ポイント  |

## 足の専門療法士による「足の評価」を実施しています

外反母趾や足裏の痛みで悩んでいる方はいませんか？その痛みは単に、関節の変形などによる問題ではなく、合わない靴を履いている事や足の筋力低下や関節の硬さで痛みが増強している可能性が大きいのです。近年コロナ禍において外出の機会が減り、「体重が増加してしまった」「体力が低下してしまった」「筋力が低下した気がする」と、耳にすることがあります。そんな方々が再び以前のように外出や運動をした際に、足の痛みが出現する確率が高くなっています。

人と言う「足」は、建物で言う「基礎」の部分です。「基礎」がしっかりしていないとその上の建物は傾きが生じ、地震等に弱い構造になりますよね？人も同様で、「足」に問題があると、その上の膝や股関節、腰の変形が生じ、痛みが出現する可能性が高くなるのです。身体の痛みがどの部位が原因で生じているのかを分析し、対処することで初めて根本的な痛みの改善に繋がります。

そこで当院では、リハビリテーションの一環として『足の評価』を実施しています。内容は以下の通りです。

- ①足のサイズ計測
- ②足型の計測（体重のかけ方の偏りが分かる）
- ③立ち姿勢の評価      ④歩き方の確認
- ⑤足関節・足ゆびの動きの評価
- ⑥足関節・足ゆびの筋力評価



上記の評価により、痛みの分析はもちろん、足に出来ているタコや魚の目との関連性もわかります。タコや魚の目は「しやすいモノ」というイメージがあるからか、あまり気にしない方が多いです。しかし、立ち方や歩き方に問題がなければ、本来タコや魚の目は出来ないものなのです。つまり、タコや魚の目は足からの SOS サインです。足からの SOS サインに気が付き、対処できるかどうかで、今後の痛みが予防できるかが決まっているといっても過言ではありません。『足の評価』で得られた情報を基に、適している靴の提案や正しい靴の履き方の指導、痛み改善のための自主トレ指導、必要に応じてインソール（オーダーメイドの靴の中敷き）の作成を実施しています。

身体のどこかの部位に痛みを感じている方はもちろん、自分の足に対して興味がある方、スポーツをしている方、どなたでも『足の評価』を実施することができます。気になる方は、是非スタッフにご相談ください。

【理学療法士 上野智世】

## いつまでもおいしく楽しく食事するために「パタカラ体操」のご紹介 パート2

いつまでも、おいしく楽しく安全に食事をするためには口腔機能の維持が必要となります。今回も前回に引き続き、お家でも簡単にできる口腔体操の「パタカラ体操」をご紹介します。

基本的には「パパパパ」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」を3回繰り返し発声すればOKです。大きな声で、一文字一文字、はっきりと意識して声に出すようにしましょう。慣れてきたらできるだけ早く繰り返して発声すると、より効果的です。パタカラを替え歌にして行うのもオススメです。 【言語聴覚士 福田麻希子】



ふるさと   
うさぎおいし      かのやま  
パバババババ      タタタタ  
こぶなつりし      かのかわ  
カカカカカカ      ララララ  
ゆめはいまも      めぐりて  
ババババババ      タタタタ  
わすれがたき      ふるさと  
カカカカカカ      ララララ

「パタカラ体操」は、お食事の前に行う事をオススメします。運動前の準備体操と同じで、実際に食べる前に体操しておくことで、口や舌の動きが慣れて食事しやすくなります。もし食事の前に時間が取れない場合は、出来る時に行うだけでもかまいません。できるだけ習慣になるよう、続けてみてください。



## フレイル予防レシピのご紹介

今回のテーマは『フレイル予防レシピ』ですが、みなさんは「フレイル」をご存知でしょうか？「フレイル」とは日本語で表すと「虚弱」を意味し、健康な状態と要介護状態の中間的な段階に位置づけられた状態のことを指します。フレイルの人は、生活でアクシデントがあった時に、自立障害や健康障害を招きやすいハイリスクな状態です。ただし、フレイルは適切な取り組みを行うことで、ある程度は改善可能であり、予防できることがわかっています。そこで、今回はフレイル予防レシピとして「一人暮らしのための簡単食事準備術、コンビニ献立」という料理の作り方はなく食品の選び方をお伝えします。



準備は簡単、写真の食品（厚焼き卵、筑前煮、枝豆）をコンビニで購入し、レンジで温め、お皿に盛り付けるだけ。約5分あれば準備可能です。ここに、主食としてご飯を加えてもらえれば、75歳以上大半の方に、1日で必要なエネルギー\*<sup>1)</sup>、たんぱく質\*<sup>2)</sup>の1/3を摂取することができます。ポイントは、しっかり「たんぱく質」を含む食品を選ぶということです。その理由は、私たちの筋肉はたんぱく質からできていて、たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとる\*<sup>3)</sup>\*<sup>4)</sup>ことが大切だからです。

食品の選び方は、たんぱく質を多く含む食品を意識して「①1品目：卵、肉、魚、大豆製品を多く使った料理を選ぶ②2品目：煮物や炒め物など野菜に少しの肉、魚、卵、大豆製品が少し加えられた料理を選ぶ③3品目：野菜料理を選ぶ」ことが重要です。

最後に、フレイル予防に限らず、健康に影響を与えるのは習慣的なエネルギーと栄養素の摂取です。手軽な菓子パンやインスタント麺、レトルトカレーのような食事を短期間（1日間など）食べたとしても、健康障害になるというようなことは起こりません。だからといって、そのような食事ばかりでは、体に必要な栄養素はいつか不足するでしょう。料理をするのが億劫だという方は今回の「フレイル予防レシピ」を参考にいただき、コンビニやスーパーで取り扱いのある総菜を上手に利用し、必要なエネルギーや栄養素が不足しない食習慣を心がけてフレイルを予防してください。

【管理栄養士 間庭昭雄】

\*<sup>1)</sup> 日本人の食事摂取基準 2020 75歳以上の男性身体活動

レベルⅠ男性・女性推定エネルギー必要量

\*<sup>2)</sup> 日本人の食事摂取基準 2020 75歳以上の男性・女性

たんぱく質推奨量

\*<sup>3)</sup> 厚生労働省・食べて元気にフレイル p. 7

\*<sup>4)</sup> 腎臓に疾患がある方はこの限りではありません

料理栄養成分 エネルギー358kcal たんぱく質 25.6g 脂質 16.8g

糖質 21.0g 食物繊維 8.0g 食塩相当量 2.8g



## 「リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2021 とちぎ WEB 開催」開催報告

今年の「リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2021 とちぎ」は、コロナ禍により9月18日（土）WEB開催となりました。屋内でのサバイバーストークやルミナリエ等をWEBにて配信。当院もチームフラッグを展示していただいたり、職員全員でルミナリエに参加したりと会場では会えなくてもWEBならではの方法で参加されている皆様と繋がることができました。

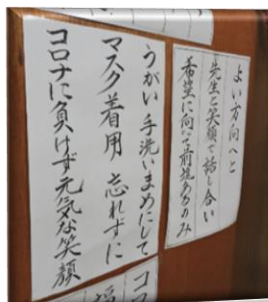
【広報委員会】



## ご利用者様の作品紹介

このコーナーでは当院に通院されている患者様の作品を紹介します。今回は外来リハビリに通われている方の作品です。達筆な文字でコロナ禍における院内での注意喚起の掲示を書いて頂きました。頂いた作品は院内待合室やリハビリ室等に掲示させて頂き、長く続くコロナ禍に負けないよう職員一同頑張っていければと思います。

【広報委員会】



## 村井クリニック感染対策委員会便り

### 【ノロウイルス予防法】

ノロウイルスは、感染力が非常に強く、感染すると腹痛や激しい下痢、嘔吐などの症状に襲われます。一年を通して発生しますが、特に冬季に流行します。今回はそんなノロウイルスへの感染を防ぐための予防法について紹介します。ノロウイルスの感染経路を断ち、感染を予防するには、次の3つのことに気を付けてください。

#### ① 徹底した手洗い

帰宅時や調理時、食事の前、トイレに行った後等、こまめな手洗いを心がけましょう。また、感染者を看病する人は、嘔吐物を処理した後や、トイレの掃除をした後等は、特に念入りに行ってください。

#### ② 食品の十分な加熱

牡蠣などの二枚貝を食べるときには、生食を避け、十分に加熱処理を行うことが重要です。食品の中心部が85～90℃の状態、90秒以上の加熱を行ってください。

#### ③ 調理器具の消毒・殺菌

調理に使用したまな板や包丁、ふきん、調理台は使用後すぐに洗浄をし、煮沸消毒するか、煮沸消毒が難しい場合は、希釈した次亜塩素酸ナトリウム（ハイター®等）を使うことが有効です。

感染力が非常に強く、つらい嘔吐や下痢の症状が出るノロウイルスですが、未だワクチンは実用化されていません。予防のためには、感染経路をしっかりと把握したうえで、それらを断つことが重要です。石鹸を使った手洗いや、消毒を徹底して行うようにしてください。また、学校や会社に通う家族に感染が見られた場合は、感染を広げないための対処も必要です。正しい対処法を理解して、感染拡大の防止に努めましょう。

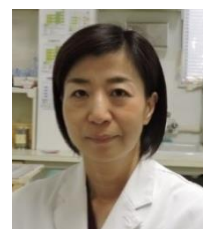
【感染対策委員会 田村篤志】

院内  
感染対策



## 11月2日より田中あずさ先生の整形外科外来診療日が増えました！

11月より火曜日午後の整形外科外来診療枠が田中あずさ先生担当に変更になりました。(17:30まで田中先生、17:30以降が村井院長となります)  
整形外科全般、特に膝関節の痛みにお悩みの方はご相談ください。  
受診の際は初診、再診問わずご予約頂けるとスムーズにご案内できます。



村井クリニック

〒320-0061 栃木県宇都宮市宝木町1-2589

TEL:028-621-1541 <http://www.murai-opc.org/>

