



# 高齢者必読

# 間違った自粛が命を縮める

ジャーナリスト  
鳥集 徹

「多くの高齢者が自粛を続けているおかげで、新型コロナウイルス以外の感染症からも守られて、昨年は肺炎やインフルエンザで亡くなる人が大幅に減りました。ですから、短期的には死亡率は落ちるでしょう」

そう語るのは、精神科医で高齢者の診療にも携わる「和田秀樹」としてのクリニック院長の和田秀樹医師だ。しかし、と続ける。

「外出を控えて歩く機会が減り、人とも話さず刺激のない毎日を送っているために足腰が弱り、認知機能も低下した高齢者が、私の患者をみるかぎり明らかに多くなりました。数年後には『要介護者』が増える恐れがあります。経済困窮者や自殺者も増加するなど、緊急事態宣言には甚大な『副作用』があります」

緊急事態宣言の再発出以降、気の抜けない日々が続いている。冬の寒さも高齢者の引きこもり傾向に拍車をかけている。

だが、最初の緊急事態宣言から早十カ月。自粛生活で、高齢者の心身には多大

な影響が蓄積している。実際に、このようなデータがある。昨年九月、東京都八王子市が要介護認定を受けていない七十五歳以上の高齢者約五万三千人にアンケートを実施。その結果、「横になる、座っている時間が増えた」という人が半数（四九・六％）に上り、「歩く速さが遅くなった」という人も、約四割（四〇・九％）いたのだ。

も、ものすごく落ちる。『認知症パニック』が起ころのではないかと心配しています」

心身の機能が落ちて衰弱することを「フレイル」という。フレイルの人は、数年後の要介護率や死亡率が高くなることも知られている。過度な自粛は、そのようなたちを増やしている可能性があるのだ。

自粛生活の長期化がもたらす問題はこれだけではない。「コロナ太りやコロナ疲れで、糖尿病や高血圧を悪化させて来る人も多い。ずっと家にいるので昼間から酒を飲むようになり、アルコール依存症やニコチン依存、不眠症やうつ状態になる人もいる。私はコロナより、こうした『コロナ関連病』のほうが百倍危ないと思っています」（同前）

兵庫県尼崎市で長年、高齢者の訪問診療を続ける長尾クリニック院長の長尾和宏医師もこう話す。

「コロナを怖がって出歩かなくなつたために、足腰の筋肉が落ちて、ヨボヨボになる人が増えています。それに、人としやべらないので口の周りの筋肉が落ち、噛む力、飲み込む力、話す力が弱くなる人も増えました。こうした人は認知機能

緊急事態宣言は十都府県で三月七日まで延長。長期化するコロナとの戦いは、まさに出口の見えないトンネル。だが、特に高齢者にとって、足を止めるのはコロナ以上のリスクだ。自粛何もしない、ではない。健康を損なわない、正しい自粛を四人の専門家が説く。



(右より時計回りに) 鈴木、平川、和田、長尾各氏

ただコロナにかからないよう、感染予防に努めるのは当然のことだ。しかし、家に引きこもって外に出ないような「間違った自粛」が続いていると健康に深刻な悪影響が及ぶことも知っておいてほしい。自粛の結果命を縮めるのでは、本末転倒だ。感染を避けながら、健康に乗り切る「正しい自粛生活」はどのようなものか。

### 座りっぱなしは死亡リスク上昇

まず大事なのが、とにかく「歩く」ことだ。シドニー大学の研究では、座っている時間が一日四時間未満の人に比べて、八〜十一時間の人は一五%、十一時間以上の人は四

〇%も死亡リスクが上がるという結果が出ている。逆に、歩くことには大きな健康効果のあることが知られている。長尾医師が話す。「信州大学の能勢博特任教授が考案した『インターバル散歩』というウォーキング法があります。ゆっくり歩きと速歩を三分ずつ交互に繰り返す方法で、五セット三十分、週四回以上行うことが推奨されている。能勢特任教授たちの研究では、インターバル散歩を五カ月続けると体力が最大二〇%向上し、高血圧や糖尿病、肥満などの割合が二〇%減少、うつ、ひざ痛、軽度認知症なども改善する結果が出ています」

長尾医師は病気の九割は歩くことで改善できると説く。ただし、頑張り過ぎも禁物だ。「一日一万歩」と言われていますが、二万歩、三万歩と歩き過ぎるとがんの要因となる活性酸素を増やし、ひざや腰を痛めるなど逆効果になります。健康効果は一日八千歩で頭打ちになることがわかっているの

だが食生活は健康の根幹。そこに影響する自粛生活は、やはり間違っている。実は、高齢者は太り過ぎより、やせ過ぎに注意が必要だ。平川医師が話す。「BMI(体格指数)体重[kg]÷身長[m]の二乗)は二十五を超えると肥満とされますが、七十歳以上は二十二〜三から二十七〜八の人の死亡率が低かったとの研究報告があります。余病がない限り、高齢者はやや太めがよいわけです。

で、万歩計を付けるなどして一日六千歩〜八千歩を目安にしてください(同前) 桜美林大学大学院教授で同大老年学総合研究所所長(国立長寿医療研究センター理事長特任補佐)の鈴木隆雄医師も、運動は大切だが、高齢者は「やりすぎない」ことが大事だという。「体は使い続けないと、『生活不活発病』といって、心身の機能が低下して動けなくなり。ただし、過剰に運動する必要はなく、高齢者の身体活動は、『軽く、短く、こまめに三十分』と言われています。一日トータル三十分〜一時間でもいいので、意識的にこまめに体を動かしてください。高齢者(特に七十五歳以上の後期高齢者)はそれだけでも十分です」

### 感染対策と両立する散歩法とは

感染が心配なら、家の中で家事をするなどして、ちよこちよこ動くだけでもいいと鈴木医師は言う。ただし、ずっと屋内にいますのはなく、太陽の光を浴びる

ことも意識してほしい。「骨にカルシウムを補う働きをするビタミンDは、紫外線を浴びることで体内に作られます。血中のビタミンDが不足すると骨粗鬆症が進み、骨折のリスクが上がります。血中のビタミンDが少ない人は、インフルエンザにかかりやすいことも知られています。まだエビデンスとしては十分ではありませんが、ビタミンDが欠乏している人は、コロナ感染率や死亡率が高いという欧州での報告も出ています。一日数十分でもいいので、日光を浴びてほしい(同前)

は避けるべきですが、高齢者の中には過度に警戒し、全くと言っていいほど外に出なくなつた方がいて、反動としての心身機能の低下が心配です。公園や河原など風通しがよくて人が密になりにくいところならば、コロナに感染するリスクは極めて少ないと思います。また、スーパーで買い物中に感染したという話もほとんど聞いていません。体力や健康面に問題がない限り、ご近所であれば用事を作って出かけて欲しい。買い物は、脳トレにもなる。

「機械的にすすますのでなく、『今夜は旬の食材を生かした料理を作ろう』『冷蔵庫にあったあの食材を生かすためこれを買っておこう』などと思いを巡らせながら買い物することで、認知機能の維持、向上につながります(同前)

他の客が少ない開店直後の時間に買い物をするのもよい。朝日を浴びて午前中に活動すれば、体内時計のリズムが整いやすくなり、夜になって睡眠物質の「メ

## 「コロナ自粛」を健康に乗り切る七カ条

- 一 一日8千歩を目安に歩く  
横になりっぱなし、座りっぱなしの生活をしない。人混みを避けながら、健康に問題なければ散歩や買い物に行く。75歳以上は1日トータル30分〜1時間。家事をしながらこまめに動くだけでもOK。
- 二 日の光を浴びる  
血中のビタミンDが欠乏すると骨が弱くなるだけでなく、コロナの感染や死亡リスクが高まる恐れも。また不眠やうつなどの要因にもなる。1日数十分でもいいので、太陽の光を浴びる。
- 三 高齢者はやせ過ぎに注意し、動物性たんぱく質を摂る  
60代くらいまではメタボに注意だが、70代以上はむしろやせ過ぎのほうで死亡リスクが高まる。高齢者はとくに筋肉がやせやすいので、動物性たんぱく質を意識して摂るようにする。
- 四 乳製品を多く摂って、カルシウム不足を補う  
骨粗鬆症予防のために、カルシウムを十分摂る。小魚などよりも、乳製品のほうが効率よくカルシウムが摂れる。牛乳が苦手な人は、チーズやヨーグルトなどを意識して摂るとよい。
- 五 同居世帯は高齢者も楽しく食べられる工夫をする  
コロナ感染予防のため家族とは別に食事をする家もあるかもしれないが、家族内の孤食はかえって高齢者の孤独感を深めてしまう。感染予防に努めながらも、家族と同じものを、顔を見ながら食べられる工夫をする。
- 六 ステイホームにとまなう「うつ」に注意する  
億劫でやる気がでない、体が重くて疲れやすいといった症状や、高齢者では様々な不調を訴える「不定愁訴」の裏にうつがあることも。薬を飲んでいる人は勝手に薬や通院をやめないこと。家族に思い当たる症状がある場合は医療機関に相談を。
- 七 屋からアルコールを飲んだり、眠るまで深酒をしない  
外で飲めないからといって、家で大量飲酒をしてしまうと、アルコール依存症のリスクが高まる。昼から飲まない、眠るまで深酒をしないなど自制する。断酒会やAAなど自助グループに参加している人は通所をやめないこと。

「自粛で食欲が落ちた」はあぶない 歩ける体力を維持するには、栄養をしっかりと摂ることも大切だ。多くの人がコロナ太りをしたと言われるが、逆に高齢者は体を動かす機会が減ったためにお腹が空かず、食欲が落ちた人も多いという。

一方、BMI十七〜十八以下のやせ形の人は男女とも死亡率が高く、女性でその傾向が顕著です。六十代前半くらいまではメタボに気を付けるべきですが、七十を超えてからはむしろ、やせないようにしっかりと食べてほしい。

そのために、「主食」(ごはん、パン、麺類など)「主菜」(肉、魚、卵、大豆製品など)「副菜」(野菜、海藻、きのこなど)「汁物」(具だくさんの味噌汁やスープ)のう

ち、とくに意識して摂ってほしいのが「動物性たんぱく質」だという。「高齢者は筋肉がやせやすいので、それを補うため、肉や魚といった動物性たんぱく質を積極的に食事に採り入れてほしい。百歳以上の超高齢者を対象にした調査研究では、肉を食べる人が多かったとの報告もあります。肉は硬いからと高齢の人は避けがちですが、よく噛んで食べることで、噛む力、話す力(滑舌)、飲み

込む力が鍛えられ、誤嚥性肺炎の予防にもなります。大まかに言うと、メタボ世代は和食を、高齢者は洋食をお勧めします(同前) 骨粗鬆症の予防にはカルシウムも大事だが、小魚よりも乳製品がお勧めだ。前出の鈴木医師が話す。「小骨などに含まれるリン酸カルシウムや炭酸カルシウムよりも、乳製品に豊富に含まれるカゼインカルシウムのほうが体内で分解されやすいので、吸収効率が

初のコミック化 司馬遼太郎原作「コミック」 新選組血風録 作画:森秀樹 近藤・土方・沖田らの血塗られた闘い!

いいといわれています。

一日のカルシウムの必要量は、高齢者では女性は六百五十㊦以上、男性は七百㊦以上とされていますが、牛乳だと一㊦で約一㊦のカルシウムが含まれているので、コップ一杯(百八十㊦)で百八十㊦と計算でき、わかりやすい。牛乳が苦手ならチーズやヨーグルトでもいいので、意識して摂るのがいいでしょう」

ここに来てコロナは家庭内感染も多くなっている。二世帯、三世帯の同居世帯では、親にうつさないようにと寝食を別にしていて家庭があるかもしれない。だが、家族がいるのに「孤食」になるのは好ましくないと平川医師は言う。

「食事は単に栄養を摂る目的だけではありません。食事というイベントを介して家族が共に集い、味わい、語り合うことで、情報交換や様々な思い、感情が生まれ、活力が得られるとともに、家族の絆が深まる。」

しかし、同居家族がいるにも関わらず、別メニューで単独の食事では楽しさ

なく、孤独感や疎遠感が生まれます。もちろん食も進みません。感染が拡大した今は距離をとりつつ、会話を控えた食事とはなりません

が、感染対策を取った上で、できるだけ家族と同じメニューにして、互いの顔を見ながら食事が摂れる環境作りを工夫してください」  
実は、一人暮らしの高齢者のほうが認知症になりにくいという話もある。

「頼れる人がいなくても、自分で買い物や家事をしなくてはならないので、ぼうっとしている暇がないのです。それに、近所には一人暮らしを心配して、なにかにつけて訪ねてこられる方がいるので、会話する機会も意外と多い。」

むしろ同居していると、できることまで家族が手を出して、自分で行動する機会が減ってしまいます。フレイルや認知症を予防するためにも、できることは本人にまかせ、取り組んでもらう。家族の役に立っているという意識はとも大切です。そして、やってもらった後は、ありがたうと

いう気持ちをきちんと伝えてください」(同前)

## 「高齢者コロナうつ」にご用心！

過度な自粛は、メンタルにも悪影響を及ぼす。冒頭の和田医師はこう話す。

「日光を浴びないビタミンDが欠乏するだけでなく、神経伝達物質であるセロトニンも減るので、不安に過敏になります。また、運動不足になるとお腹が減らないので粗食になり、たんぱく質が不足しがちですが、実はセロトニンはたんぱく質を材料につくられます。」

さらに、ひきこもり生活で人と話さなくなると、ただでさえコロナで不安な時期なのに、孤独感が深まる。このように過剰な自粛は、うつ病の発症や悪化の条件がそろっているのです」

それだけでなく、飲食店の時短営業やリモートワークが、アルコール依存症を誘発する危険性もある。

「お店では夜七時までしかアルコールが提供されない家で飲むことになりませんが、一人で飲むと止めて

国税庁

## 確定申告

ご来場を検討されている方へ

**密を避ける**

ご自宅からスマートフォン・パソコンでe-Tax

**密を作らない**

確定申告会場の混雑緩和のため会場への入場には「入場整理券」が必要です

詳しくは 確定申告 検索

くれる人がいないので、酒量が増えがちです。また、終電を気にする必要もないため、夜眠るまで飲むようになってしまいます。

さらに、ステイホームで日光に当たっていないと不眠になりやすいので、アルコールに頼りがちになり、耐ハイ二缶が三缶に、といった具合が増えていく。アルコール依存症もうつ病や自殺の原因になります。これは軽視できない問題です」(同前)

このような状況に陥らないようにするために平川医師がアドバイスする。

「まず、うつ病等の治療で、すでに医療機関にかかっている人は、絶対に薬を

勝手にやめないで、感染拡大の時期であっても定期的な受診を続けてください。また、高齢者うつでは、

うつ気分は目立たず、あちこちが痛い、どが詰まる、便秘が治らないなど、体に関する様々な症状を訴える「不定愁訴」の背景にうつ病が隠れていることがあります。億劫でやる気がでない。頭の回転が悪く決断ができ

ない、体が重く疲れやすいといった症状もうつの可能性があるので、ぜひ専門医療機関に相談してください」  
緊急事態宣言は十都府県で三月七日までの延長が決まった。自分の健康を守るため、「副作用」対策に一層しっかりと取り組みたい。

# 週刊文春

2月18日号 定価 440円

