5 ウィズコロナ時代のサルコペニア・フレイル対策の展望

荒井 秀典[1] 国立長寿医療研究センター理事長

KEY WORDS COVID-19／活動自粛／高齢者／フレイル／サルコペニア

抄 録

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的大流行に伴い，感染予防目的で他者との接触を制限する風潮が続いている。日本でも2020年4月，2021年1月と二度にわたって緊急事態宣言が発出され，外出を伴う活動の自粛が推奨された。特に感染症が重症化しやすい高齢者や内科的合併症をもつ人に関しては活動自粛による影響を受けている。このような活動自粛は，身体的な活動のみならず社会的な交流も激減させ，身体機能や認知機能の低下，栄養状態の悪化などを引き起こし，サルコペニアやフレイルの進行が危惧される。しかし，COVID-19が終息する傾向はいまだみえず，不活発な生活は，今後も長く続くことが予想される。そのような社会的情勢のなか，コロナ禍にあっても，感染予防と活動のバランスをとりながら高齢者の健康を維持することは，高齢者医療を実践するわれわれ医療者に課せられた課題である。

I はじめに

2020年3月に世界保健機関（WHO）からパンデミック宣言が発出され，1年以上経つ今も新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が世界的に猛威を振るっている。COVID-19は高齢になればなるほど重症化率，致死率が上昇するが，糖尿病，心血管疾患，慢性呼吸器疾患，慢性腎臓病，肥満，がんなどの合併症がある場合も，重症化リスクが高くなるといわれている。さまざまな対策にかかわらず国内での感染は拡大し，その影響はあらゆる分野に波及し，大きな社会的変化に直面することとなった。外出制限や活動自粛の傾向は緩和されたとはいえ，いまだ感染終息の兆しはみえず，長期的な外出制限や活動自粛は生活の不活発を誘発し，特に高齢者の心身機能の低下が危惧されている。ワクチン接種が進み，感染が抑制されることが期待されるが，いったん不活発となった生活がもと通りになるまでには時間がかかることが予想され，特に高齢者においては，活動自粛の影響により身体機能が低下してしまい，活動を再開したくてもできないケースも増えるのではないかということが懸念されるため，有効な対策を講じることが望まれている。

[1] Hidenori Arai
〒474-0038 愛知県大府市森岡町七丁目430番地
E-mail：harai@ncgg.go.jp
［COI］報告すべきCOIはない。

SAMPLE
Copyright(c) Medical Review Co.,Ltd.