

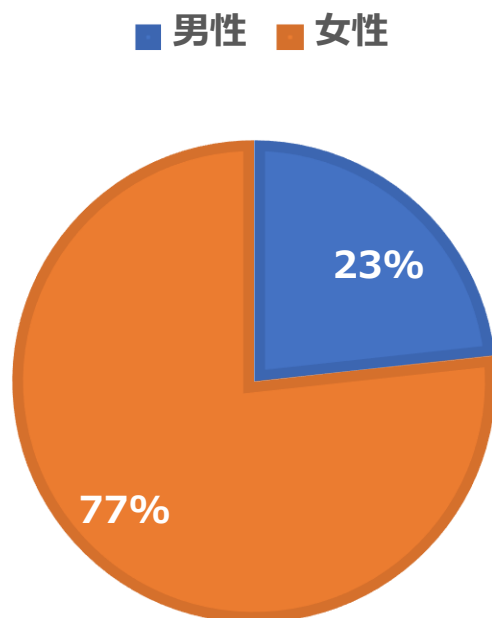
新型コロナウイルスでの 生活変化調査

NHO山口宇部医療センター 石光雄太
宇部市保健センターの皆様との共同実施

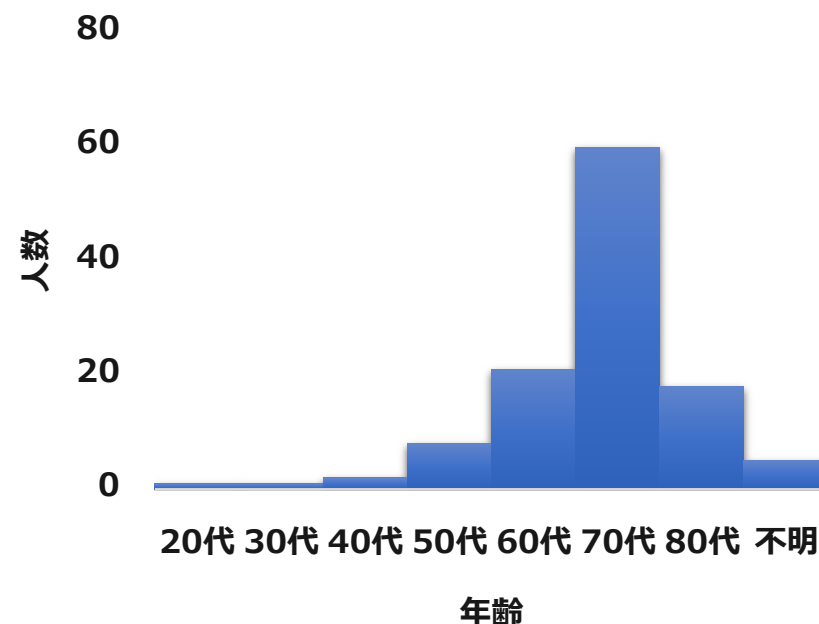
対象者の属性

年代は70代,性別は女性が最多

男女比(116名を対象)



年齢層



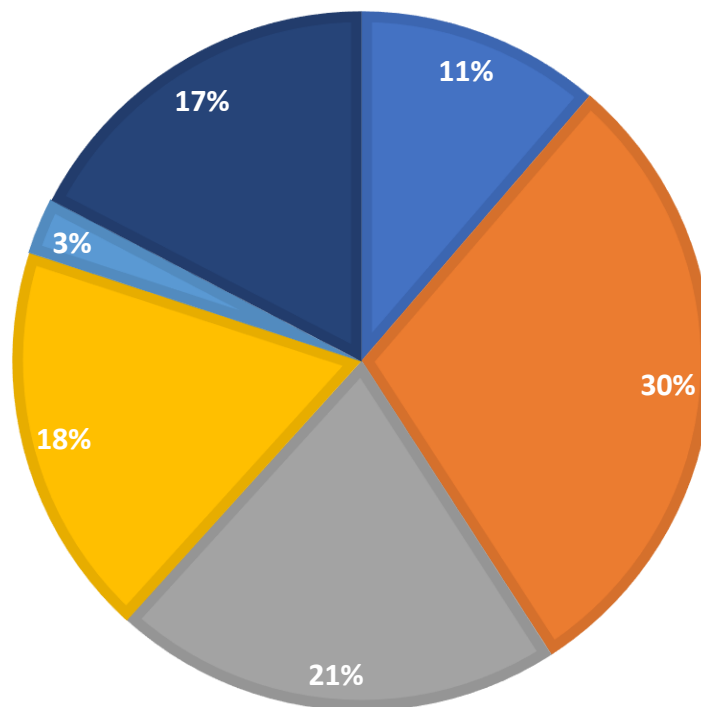
2020年6月1日から2020年7月31日の期間で実施.

生活に影響が出だした時期

3月に何等かの変化が多かった

生活の変化時期

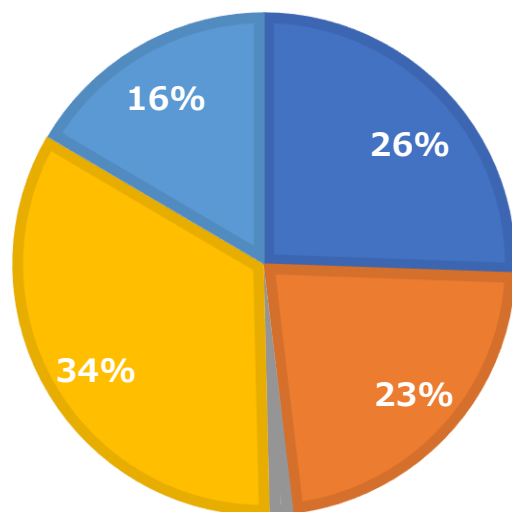
■ 2月 ■ 3月前半 ■ 3月後半 ■ 4月前半 ■ 4月後半 ■ 5月前半 ■ 変化なし



生活する上で困ったこと

移動や物品の不足で不安感

生活で困ったこと



《その他の意見》

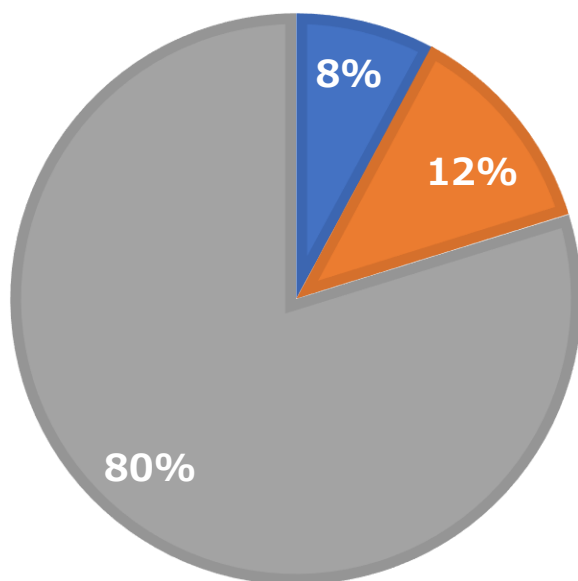
- ・ こどもの送り迎え，通所等の移動。
- ・ 友人に会えない，人との会話，お見舞いなどの交流。
- ・ 他県へ行くこと，東京の息子が心配，旅行へいけない，趣味活動の自粛，運動不足等の自粛による負担の声。

仕事時間

概ね変化がなかった様子

仕事時間

■ 増えた ■ 減った ■ 変化なし



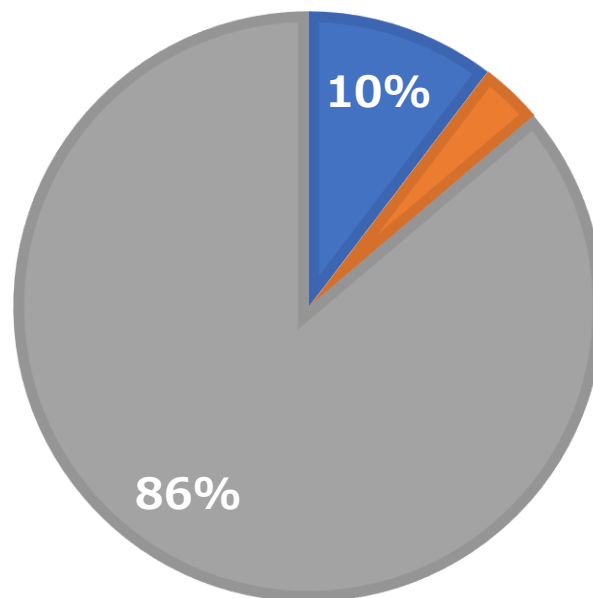
背景因子として、平均年齢70.5歳と既に退職済みの方が多かった。

食事量の変化

概ね変化がなかった様子

食事量

■ 増えた ■ 減った ■ 変化なし



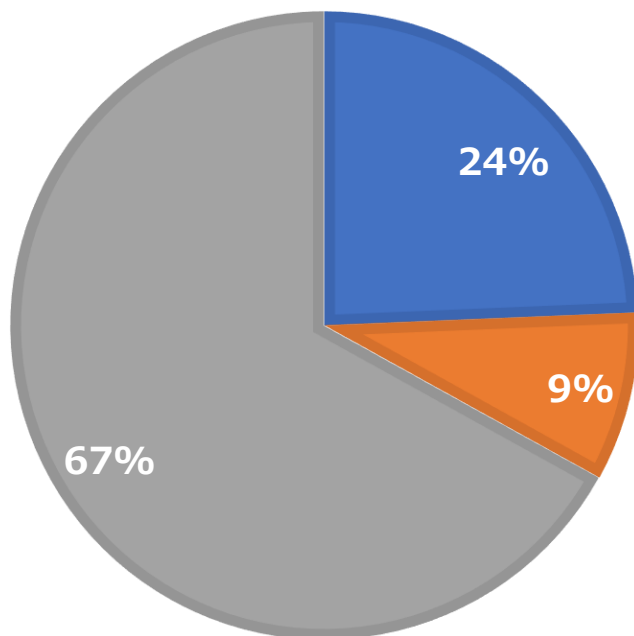
栄養不足・過多はフレイルや、その他疾病リスク。

体重の増減

3割以上が何等かの変化

体重

■ 増えた ■ 減った ■ 変化なし



年代別の理想的なBMI

年齢 (歳)	目標とする BMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74 ³	21.5~24.9
75 以上 ³	21.5~24.9

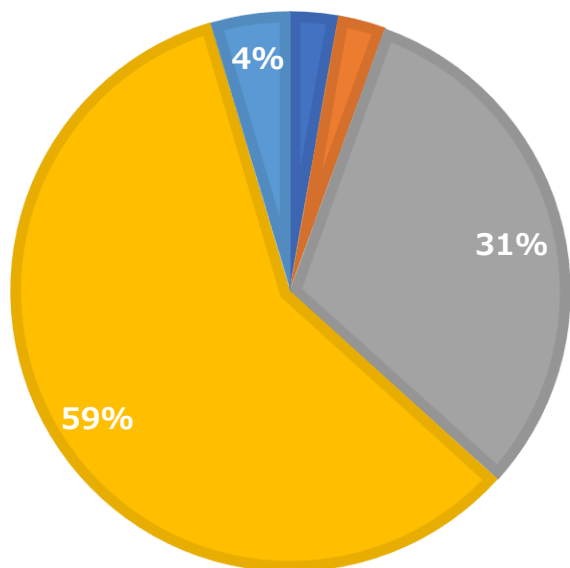
厚労省：日本人の食事摂取基準（2020年版）

**体重減少は筋肉の喪失，
過度な増加はサルコペニア肥満リスク。**

元々飲酒・喫煙率が少ない また増加もほぼしていない

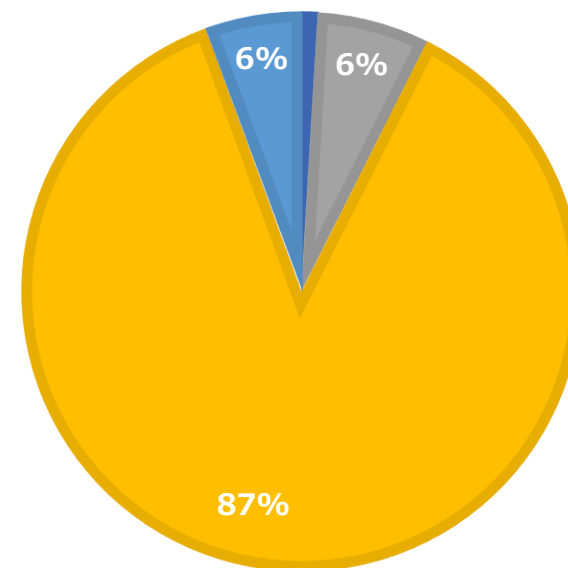
飲酒機会・量

■ 増えた ■ 減った ■ 変化なし ■ 元々飲まない ■ やめた



喫煙機会・量

■ 増えた ■ 減った ■ 変化なし ■ 元々飲まない ■ やめた

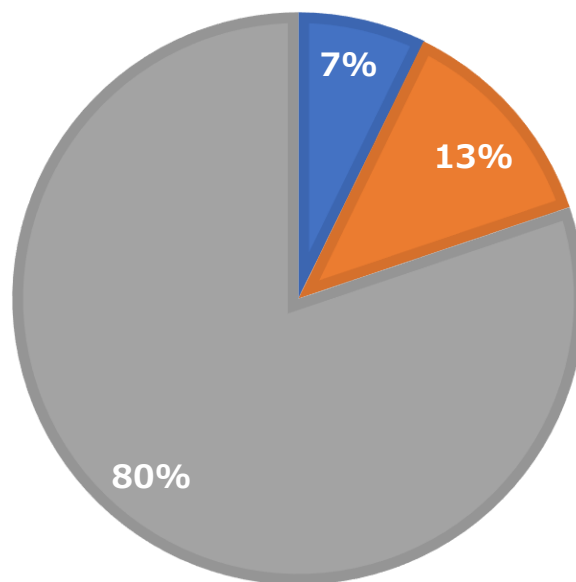


睡眠時間の変化

全体の約2割で増減あり

睡眠時間

■ 増えた ■ 減った ■ 変化なし

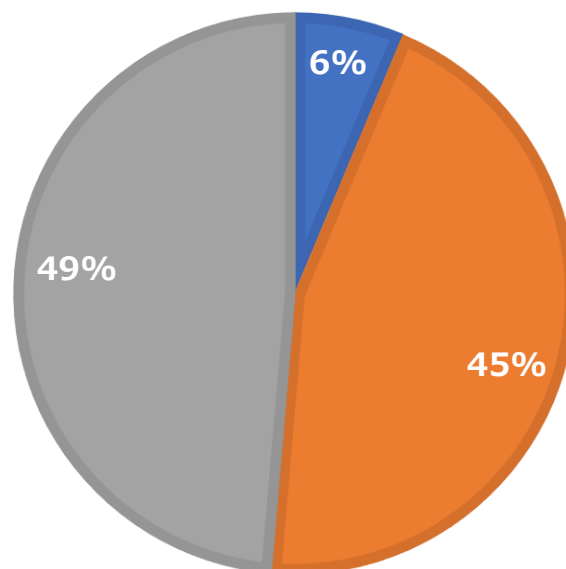


睡眠時間は短すぎても長すぎても健康被害が報告される。

運動機会は約半数で減少 サルコペニア・フレイルリスク

運動機会・頻度

■ 増えた ■ 減った ■ 変化なし



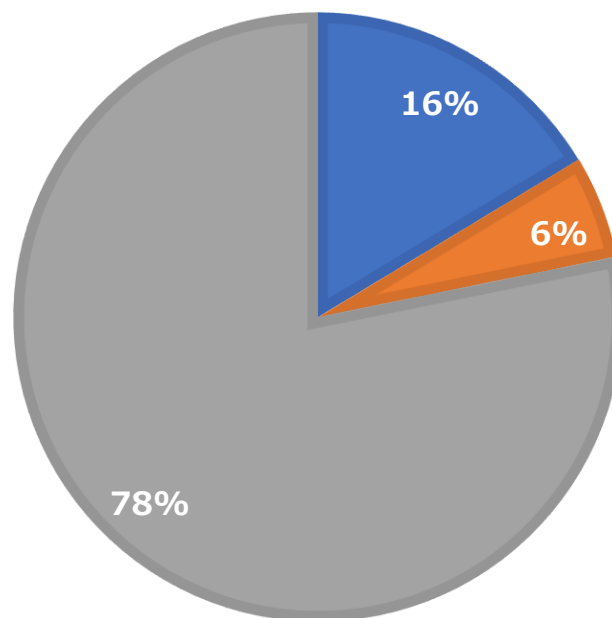
体重変化が無くても運動機会が減ると筋肉量や筋力が低下。

自覚症状の変化

やや疲れやすくなっている傾向

身体の疲れやすさ

■ 増えた ■ 減った ■ 変化なし

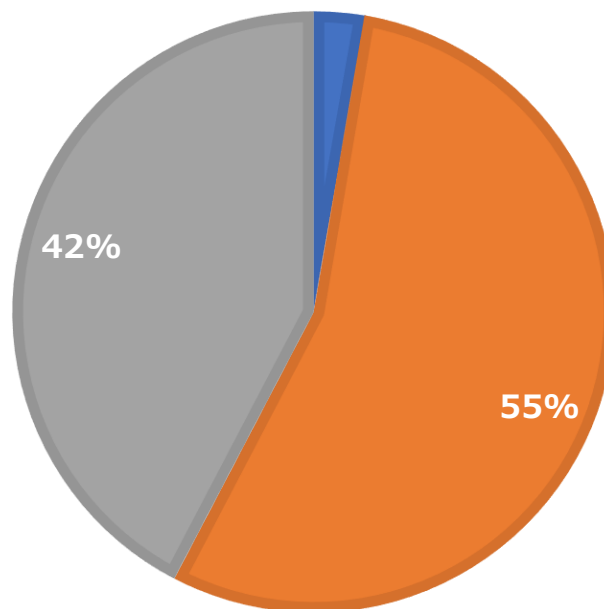


食事量や活動量は勿論，人との関わりなど心の健康も関与。

コミュニケーション 身近な方とも会話が減少

友人・家族とのコミュニケーション

■ 増えた ■ 減った ■ 変化なし

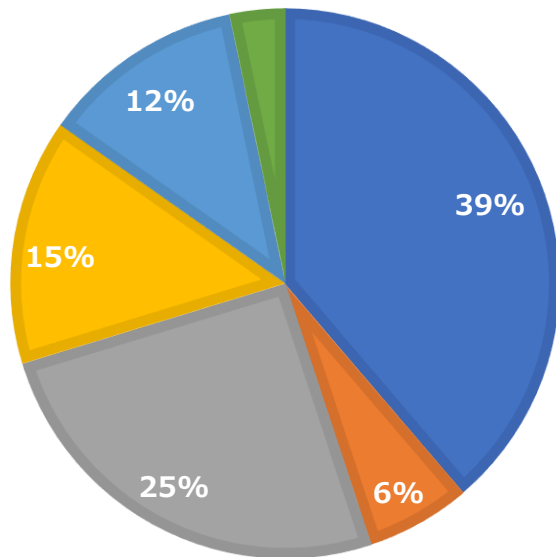


生活習慣を戻すには心の健康，参加する場の提供が必要か。

市民の皆様の情報源

情報収集方法の調査

新型コロナウイルスの情報収集源



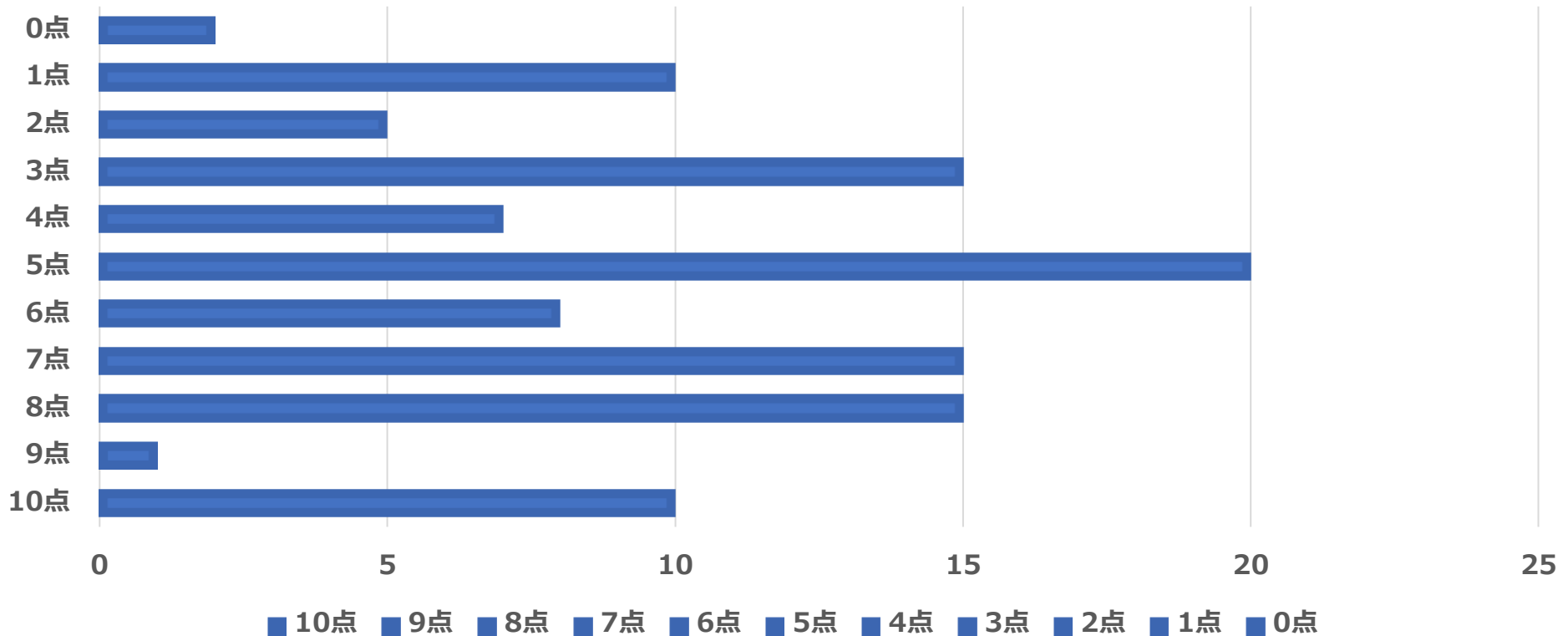
- ・ TVや新聞紙が最多。
- ・ インターネットを使っている人は1割。
- ・ 知人・家族との会話も15%存在。
⇒地域の繋がり，互助の重要性を示唆。

不安の程度（緊急事態宣言解除後）

過剰・過少評価どちらも注意

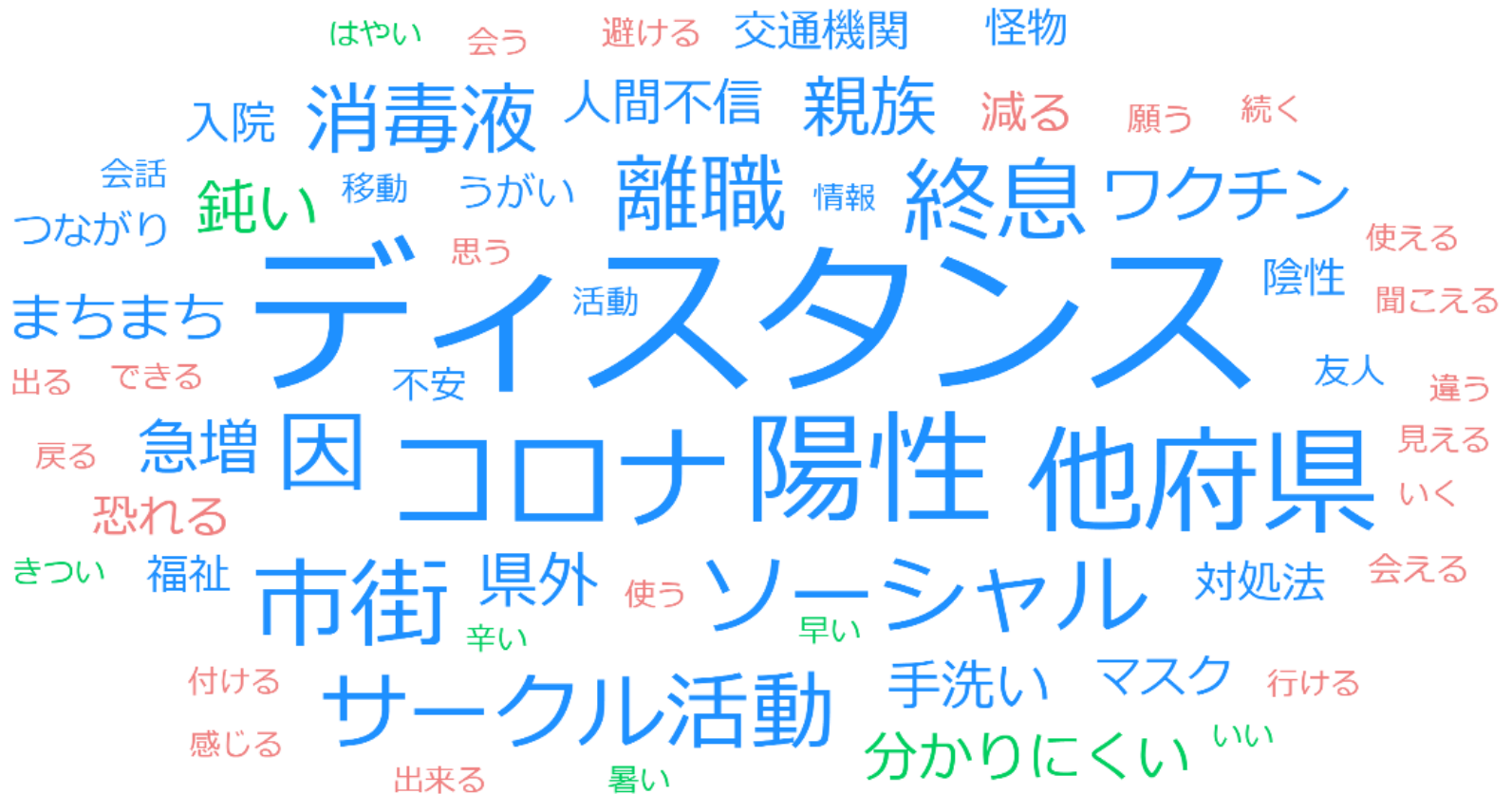
新型コロナウイルスに対する不安感

0（全くなし）～10（非常に不安）



市民の声（自由記載欄）

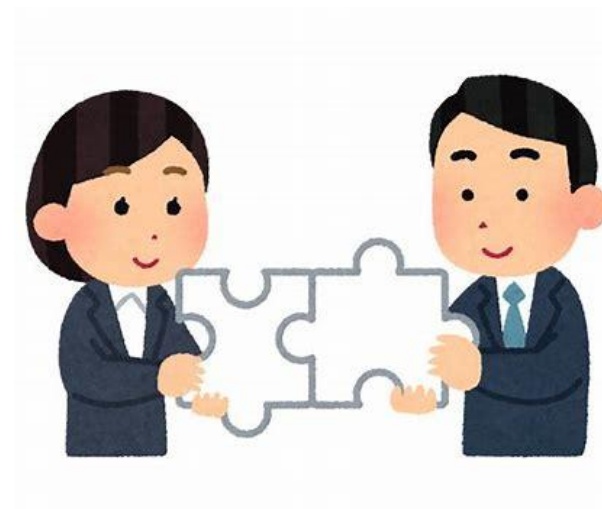
沢山のご意見を頂きました



上記を踏まえ医療職として こころの健康予防に留意する



(感染症予防)



(コミュニケーションの維持)

感染症予防・対策とコミュニケーション促進の両立は難しい。
少しでも円滑となる様、今後も保健師さんや市民の皆さまと協議し、
安心して健康づくりの活動出来る環境を整えていきたいと考える。