

各地に「緊急事態宣言」が発令され、2021年もこのお悩みが増加？

「外出自粛 = 運動不足」の影響は今後も続く！

新型コロナウイルスによる外出自粛が続く中、運動不足などによって別の病気のリスクが高まる「二次健康被害」が危惧されています。消化器病専門医で帝京平成大学の松井輝明教授は、外出自粛により便秘のリスクが高まると話します。

現在の状況は、運動不足になったり、ストレスを抱えたりしがちです。一般的な便秘を指す「慢性便秘症」は、運動不足や腹筋力の低下、ストレスなどを原因に発症しますので、今は「巣ごもり便秘」ともいえる症状が出やすい状況です。

「便秘くらい放っておいても」と思うかもしれませんが、侮ってはいけません。便秘は老廃物のかたまりであるうんちが大腸の腸管に押しつけられ続けている状態です。腸管は毒素にさらされ続けることとなりますから、大腸がんや炎症性腸疾患などのリスクを高めるほか、悪心や食欲不振を招いたり、肌荒れなどにつながったりするケースがあります。また、便秘は今まで関係ないと思われていた病気とも関係しています。例えばパーキンソン病は、便通が1日1回未満の人は、2回以上の人に比べて4倍以上も発症確率が高いことがわかっています。



滋賀・明治薬局様

「冷え性外来」を持つ「横浜血管クリニック」のHPでは「運動不足は身体の代謝を低下させ、血液の循環を悪くする原因となります。また筋肉量が少ないと体内で熱を生産することが出来ず、うまく体を温められません。特に女性の場合は男性よりも筋肉量が少ないので熱を作りにくく冷えやすい体質だと言えるでしょう。」と解説されています。



女性は男性に比べ筋肉が少なく、付きにくくなっています。そのため熱を作る力が弱いのです。また脂肪が多く、付きやすくなっています。脂肪は一度冷えると温まりにくい性質を持っているため、冷えの原因となります。さらに子宮や卵巣など血流の妨げとなる臓器が多いため、腹部の血流が悪くなります。また月経時に血液が減るため、熱を伝える血液が体の末端まで届きません。一方、男性も加齢によって筋肉量の低下、臓器機能の衰えなどにより熱を発することが出来なくなり冷えを感じます。高齢の男性では頻尿の原因にもなります。体を温めると肩こりや腰痛などが楽になるような場合は、冷えが存在していることがあります。

「神戸循環器クリニック」のHPでは「新型コロナウイルスの終息が見えない中、外出を控え、家で過ごす時間が長くなるにつれ、どうしても運動不足になりがちです。運動不足が健康面に悪影響を及ぼすことは知られていますが「循環器疾患」にも大きな影響を与えます。」

「循環器疾患」とは、血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患で、高血圧・心疾患（急性心筋梗塞などの虚血性心疾患や心不全）・脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）・動脈瘤などを言います。（大草なっとく情報2月号に続く）