

運動による新型コロナウイルス感染症の重症化予防

2022年6月1日

学長 田林 暁一

カイザー・パーマネント医療センターのロバート・サリス博士は2021年10月、「英国スポーツ医学会誌」に運動と新型コロナウイルス感染症患者の重症化に関する大変興味深い内容の論文を発表した。論文は定期的な運動の有無と感染後重症化について比較検討したもので、適切な運動をしていると感染後の入院率、集中治療室（ICU）への入室率、また死亡率が低くなり、運動が新型コロナウイルス感染症の重症化予防に効果的であることを示唆する内容であった。サリス博士は論文で、運動の程度を1. 常に運動不足（0～10分/週）2. 何らかの運動をする（11～149分/週）、3. 定期的な運動をする（150分以上）の3群に分類し、比較研究を行い、常に運動不足の患者は定期的な運動をしている患者に比して入院、ICU入室、感染症で死亡する確率が、それぞれ2倍、73%、2.5倍高かったと報告している。また、常に運動不足の患者は何らかの運動をしている患者に比して入院、ICU入室、感染症による死亡の確率が、それぞれ20%、10%、32%高かったと述べている。運動が新型コロナウイルス感染症の重症化を予防する要因については明確にされていないが、持続的な運動による筋肉量の増加が免疫機能の最適化と維持に働いた結果ではないかと考えられた。論文で運動の持続性が重要とされたが、それを得るには蛋白質の摂取が大事で、その量は条件によって異なるが、成人で0.92～0.99グラム/kg/日、高齢者で0.96～1.05グラム/kg/日、また筋肉トレーニングをする人は1.6グラム/kg/日が必要とされ、蛋白質を十分摂取しないで運動を続けると筋肉量が減り、運動の持続性障害の要因となるとされている。

身体活動のガイドラインでは1回30分で、週5回以上の運動が必要となっているが、1回10分から始めて徐々に運動時間を増やしていく方法が運動の習慣性をつける有用な手段と思われる。最も大事なことは運動を継続して習慣とし、運動をせずにはいられない状態までもっていく事が肝要である。昔から「一時間の散歩をけちる者は病床の10年をもつであろう」と言われており、散歩に限らず、毎日何等かの形で体を鍛えることは大事と思われる。習慣の本質とは一度何かをやると、二度目にはそれが少しやりやすくなり、三度目にはもっとやりやすくなり、そして、いつの間にか苦もなくやれるようになり、さらに進むとそうやらずにおれなくなる事で、この現象は人が生まれつき持っている性質でそれを上手に利用して行くべきと思われる。