

月例会ダイジェスト 【73】

新型コロナウイルスの感染拡大から約1年間が経過。さまざまなエビデンスが蓄積され、新型コロナが生活習慣病にどのような影響を及ぼすのか、その関連性についても明らかになりつつある。今回のさんぽ会は「新型コロナと生活習慣病」というテーマのもと、WEBで開催。コーディネーターは、佐藤文彦氏 (Basical Health 産業医事務所)、厚美直孝氏 (丸井健康保険組合)、福田洋氏 (順天堂大学)、田中亜希子氏 (JA全農)、安倉沙織 (アビームコンサルティング (株)) の5名。

トップバッターの佐藤氏は、「どのような基礎疾患が新型コロナの重症化リスクにつながるか」を糖尿病専門医と産業医の立場で発表。「血糖の管理不良によって免疫力の低下を招く糖尿病は、感染症を起こしやすい」という前提を述べた上で、HbA1cの値と死亡リスクの相関性についてもデータを引用して説明した。さらには、良好な血糖管理がされている場合 (HbA1c<7.0%) は、感染による入院後の死亡リスクが下がることもわかっており、「日頃の通院・服薬が大事」と主張。さらにバランスの良い食生活、適度な運動など10項目を盛り込んだ同氏作成の「コロナ禍において身を守る10か条」の提言で締めくくった。

続いて厚美氏は「コロナ禍に考える健康危機の回避」というテーマで、丸井健保が保有する健診データの推移を紹介。特定保健指導が導入された2008年から2020年までの変化を、企業の業績や従業員の働き方改革、高齢者の職場復帰など、時代的・社会的要因と絡めて説明した。なかでも血糖値については当初から対策に力を入れており、2018年に実施した予防強化プログラムでは、「HbA1cが6.0~6.4%の予備軍を、30%以上減らすことができた」と、その成果についても触れた。最後に「非常時の健康危機回避のポイントは平時にある。健診をしっかり受けさせてデータを整理・分析、その後はしつこくくらいに保健指導を行う」と総括。全ての対象にアプローチするためには、コラボヘルスが不可欠との見方に加え、「その会社の社風や経営方針の背景を理解することも大事」と結んだ。

福田氏が取り上げたのは、「在宅勤務により心身がどのような影響を受けたのか」について。まずロックダウンやリモートワークで受けた心身・生活習慣面でのデメリットを、海外の研究データで示した。その後、日本健康教育学会のワークショップで各分野のトップ識者がレビューした内容を紹介。それによれば、食生活は8割の人は変化なかったが、改善と悪化が1割程度あったこと、飲酒・喫煙は増加・減少の

両方の人がいたことなど、必ずしもネガティブな影響だけではないことも示唆。ただし、緊急事態宣言下での歩数の減少や、総座位時間の増加、約2割にうつや睡眠障害がみられたという結果を示し、「今後、産業保健の管理は、職場だけでなく自宅でも必要になる」とした上で、VDT作業環境の整備やICT (情報通信技術) でのコミュニケーション、デジタルヘルス・リテラシーのプロモーション強化の必要性を訴えた。

田中氏は「新型コロナによる生活習慣の変化」を、2018~2020年の健診・問診データをもとに解説。会食機会の減少によりリスク飲酒者数が減少したこと、また、通勤時間がなくなり、睡眠を7時間以上とれる人が増えたことなど、「メリットもあった」と分析した。また、コロナ禍だけでなく、これからも続く多様な働き方に対応するためには、「これまで以上に職業と生活習慣の変化に着目した、丁寧なアセスメントが必要」と、今後の保健指導の姿勢についても言及した。

最後に登場した安倉氏のテーマは「コロナ禍の生活習慣とパフォーマンス」。コンディション、モチベーション、環境も含めてパフォーマンスを上げ、企業価値向上を狙う「ビジネスアスリートコンディショニングレベルプログラム (BACL)」で、WEBアプリを用いたアンケートを定期的実施。「1回目の緊急事態宣言中には食事量も睡眠量も質が改善されたものの、その後は元に戻りつつある。しかしパフォーマンスは緩やかにアップしているため、働き方の変化 (リモート勤務) がより影響している」と推測している。また、レジリエンス (変化適応力) が高い人ほどパフォーマンスが上がっている現象にも着目し、「今後はフィジカルだけではなく、レジリエンス強化の施策を考えている」と、次の検討課題についても述べた。

後半のディスカッションでは、世界的にも問題となっている身体活動不足について「とにかく座りっぱなしはよくない。30分に1回は立ち上がる指導をしてほしい」という声や、過食につながる食生活の是正方法として、「マインドフルネスで食欲コントロールをするのはどうか」という臨床心理士からのアドバイスなど、各分野の参加者から具体的な提案がなされた。

コロナ禍における働き方の変容により、心身や生活習慣が受ける影響は、一人ひとりの生活スタイルや環境によって多種多様であることがあらためて確認された今回のさんぽ会。最後はより細やかな保健指導や、患者への継続的な通院指導の必要性を各コーディネーターがアピールし、閉会となった。

さんぽ会の詳細は下記サイトをご覧ください。

- ホームページ <http://sanpokai.umin.jp>
- FB ページ <http://www.facebook.com/sanpokai>