



# しーぱっぶ CPAP外来通信 第202号

2022.3.1

皆様こんにちは。  
CPAP 外来通信を手にとっていただき有難うございます♪  
さて、今回はコロナ禍での運動不足が深刻な国民問題となっているためスポーツ庁から発信されている『 コロナ禍の健康二次被害』についてご紹介致します。



## 運動不足は万病の元!

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、「新しい生活様式」を実践し、中長期間に渡り感染症対策と向き合う中で、運動不足から身体的及び精神的な健康を脅かす健康二次被害も懸念されます。特に、中高年齢者については、生活習慣病等の発症や体力・生活機能の低下（骨や筋肉等運動器の衰え、認知症等）をきたすリスクが高まります。

## 担当医交代のお知らせ

前任の藤原寛樹医師に代わり、2020年4月からCPAP 専門外来を担当されている秦 雄介医師が、2022年3月末で退職されます。これにより4月以降のCPAP 専門外来は、担当医師交代となりますので宜しくお願い致します。  
皆様には引き続き、こちらの専門外来を受診していただき治療の継続をフォローさせていただきます。

### 人との接触を避けて外出を自粛したことによる健康二次被害



健康な高齢者が2週間家の中であまり動き回らないようにすると、脚の筋肉量が3.7%減少したという報告もあります。約3.7年分の老化に相当!



感染予防対策をしっかりとした上でサークル活動など人との交流、買い物などの外出も健康を保つ上で重要です。厚生労働省の健康日本21（第二次）では、65歳以上の方の1日当たりの歩数の目標は**男性 7000 歩、女性 6000 歩**です。

来月のCPAP 外来は**第2木曜日**の3月10日(Dr秦)、**第4木曜日**の3月24日(Dr前田)に行いますので、お間違えのないように受診してください。

☆ 過去のCPAP 外来通信が呉共済病院ホームページでご覧になれます ☆

<http://www.kure-kyosai.jp/> へどうぞ。

発行/ 臨床研究科

