

運動時の感染予防の観点から、「体調不良時の運動自粛」、運動時も「目・口・鼻を触らないようにする」等の個人の予防行動の徹底とともに、運動を行う屋内環境等の視点からの感染予防策の検討も必要。

—COVID-19 アウトブレイク時における一般市民の予防行動に関する研究結果⑫—

【概要】

- COVID-19 流行下の 2020 年 6 月に関東地方在住の男女 2,149 人を対象にインターネット調査を実施しました。
- この時の運動習慣者は 636 名(29.6%)、このうち自宅外で運動する者は 431 名(67.8%)でした。この 431 名のうち、運動を「体調が悪い時には行わない」者は、主に屋外で運動する者で 91.5%、屋内で運動する者で 83.3%でした。また、運動時に「目や鼻や口を触らない」者は、主に屋外で運動する者で 77.0%、屋内で運動する者で 63.6%でした。
- 「人の少ない場所・時間で行う」、「一人あるいは家族と実施している」、「人との距離を保つ」は、屋外より屋内の運動実施者で低く、種目別には室内球技や武道等を実施している者で低い実施割合でした。
- COVID-19 蔓延下に安全に運動を実施するためには、感染予防の観点から、運動場所が屋内外であるかに関係なく「体調不良時の運動自粛」や、運動時も「目・口・鼻を触らないようにする」等の個人の予防行動を徹底するとともに、運動種目の特性上、個人の予防行動だけでは対応が困難な点を配慮し、例えば運動を行う屋内における換気基準の具体的な設定等も含め、運動を行う周囲の環境に配慮した対策が必要であることが示唆されました。

東京医科大学公衆衛生学分野の高宮朋子らは、関東地方在住の 20-79 歳の男女 2,149 人を対象に、新型コロナウイルス感染症蔓延時における一般市民の予防に関する考えと行動に関するインターネット調査を 2020 年 6 月に実施しました。その研究成果が 2021 年 4 月 21 日に運動疫学会誌「運動疫学研究」オンライン版で発表されました。

【研究内容の要約】

新型コロナウイルス感染症に対する感染拡大防止の一環として、関東在住日本人運動習慣者を対象に、COVID-19 流行の第一波が収束し、第二波が起きるまでの間に 20 歳から 79 歳の男女 2,149 人にインターネット上でアンケート調査を行いました。調査を行った 2020 年 6 月は、第一波収束後でしたが、再び増加する兆しのみられた時期でした。また、スポーツクラブ等の運動施設に休業要請が行われた第 1 回緊急事態宣言が 2020 年 5 月に解

除され、以後、多くのスポーツ施設が営業を再開し、人々が施設利用を再開していた時期と考えられます。この時点で調査対象者のうち、運動習慣者（1回30分以上の軽く汗をかき運動を週2回以上実施している者）は636名（総数29.6%、男性33.4%、女性25.6%）で、このうち431名（67.8%）が主に自宅外で運動していると回答しました。この431名を対象に運動時の感染予防行動を調査しました。

その結果、「体調が悪い時は行わない」と回答した者は、屋外運動群で91.5%、屋内運動群で83.3%でした。体調不良時の自己隔離は家の外の他人に感染することを防ぐために重要な予防行動で、2020年5月22日にはスポーツ庁によって「安全に屋内・屋外で運動・スポーツをするポイントは？」というリーフレットが公表され、運動前の体調チェックおよび体調不良時の運動自粛を呼び掛けています¹⁾。しかしながら、本研究結果より、COVID-19の流行が完全に収束したと見えない状況においても、全ての運動習慣者が体調不良時に運動を自粛するとは言えない可能性が明らかとなりました（図）。接触感染予防策として調査した「目や口や鼻を触らない」、「皆がよく触るところ(手すりや遊具など)に触らない」、「運動後は手を洗う」の3項目では、「目や口や鼻を触らない」の実施割合が最も低い結果でした。「人の少ない場所・時間で行う」、「一人あるいは家族と実施している」、「人との距離を保つ」等飛沫感染予防策として調査した項目については、屋内運動群で屋外運動群より低い実施割合でした。特に、室内球技や武道の実施者で低い実施割合を示しました。室内球技や武道では、競技の特性上これらの予防行動が困難だったためかもしれません。

- COVID-19 蔓延下に安全に運動を実施するためには、感染予防の観点から、運動場所が屋内外であるかに関係なく「体調不良時の運動自粛」や、運動時も「目・口・鼻を触らないようにする」等の個人の予防行動を徹底するとともに、運動種目の特性上、個人の予防行動だけでは対応が困難な点を配慮し、例えば運動を行う屋内における換気基準の具体的な設定等も含め、運動を行う周囲の環境に配慮した対策が必要であることが示唆されました。

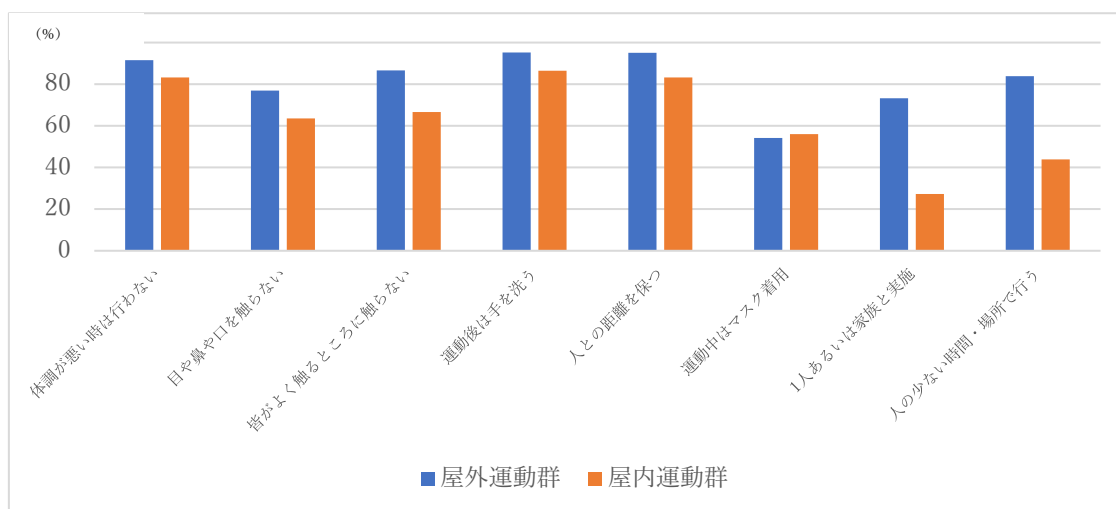


図. 運動場所別・運動時の予防行動実施割合

論文情報

掲載紙：「運動疫学研究」

論文名：日本人運動習慣者における第1回緊急事態宣言解除後の運動時の感染予防行動の実態

著者名：薫 一帆、高宮 朋子、町田 征己、小田切 優子、福島 教照、菊池 宏幸、天笠 志保、林 俊夫、齋藤 玲子、井上 茂

DOI：https://www.jstage.jst.go.jp/article/ree/advpub/0/advpub_2104/_article/-char/ja (査読済み)

参考文献：

1. スポーツ庁：安全に運動・スポーツをするポイントは？

https://www.mext.go.jp/sports/content/20200522-spt_sseisaku01-000006777_1.pdf

【問い合わせ先】

東京医科大学 公衆衛生学分野 氏名：高宮 朋子、井上 茂

E-mail: TMUPHIC.2020@gmail.com

その他の新型コロナウイルス感染症に関する当分野の研究結果

[研究結果①：感染予防行動のうち「目鼻口に触らない」の実施率が最も低い](#)

[研究結果②：予防行動に関する行動変容は男性と低所得者で少ない](#)

[研究結果③：COVID-19 アウトブレイク下において 風邪症状のある労働者の多くが十分に自主隔離できていない](#)

[研究結果④：COVID-19 パンデミック下においても マスクを正しく使用している者は少ない ~マスクマネジメントに関するさらなる啓発が求められている~](#)

[研究結果⑤：新型コロナウイルスの流行下で一般市民のメンタルヘルスは悪化した ~悪化したのは特に低所得者、呼吸器疾患を抱える者だった~](#)

[研究結果⑥：日常生活での手洗い回数は1日10回では不十分](#)

[研究結果⑦：低所得者のメンタルヘルスは感染者が減少してもすぐには改善しない](#)

[研究結果⑧：新型コロナワクチン予防接種の普及にはワクチンは効果があるという認識や自分が予防接種を受けることで他者も守るという思いが重要](#)

[研究結果⑨：COVID-19 流行下の在宅勤務者で職場勤務者よりも仕事中の座位時間が1時間以上長い](#)

[研究結果⑩：新型コロナウイルス感染症の流行下、『医療機関での感染恐怖』の払拭が治療中断や病状悪化予防に重要な可能性](#)

[研究結果⑪：COCOA に対する市民の懸念 最も高いのはその予防効果について](#)