

2013年度末を迎えました。東日本大震災から3年が経ちましたが、被災地の復興はまだまだ道半ばであり、私が住んでいる茨城県つくば市でも頻繁に地震が発生します。この原稿を書いている3月14日には、瀬戸内海西部の伊予灘を震源とする震度5強の地震も発生しました。被害が大きくないことを祈るばかりです。日本のどこにいても地震の被害が生じる可能性のあることを痛感しつつ、日々の備えの重要性を再認識しています。

2014年2月の日本公衆衛生雑誌61巻2号に掲載された村上晴香先生らの論文<sup>1)</sup>では、仮設住宅に居住する被災者の身体活動量が報告されています。2011年から2012年にかけて、集団としての身体活動量は増加傾向にあると解釈できる結果が示されているものの、その値はまだまだ低く、更なる支援が必要です。環境の変化は、運動習慣者からも運動機会を奪うことがあります。逆に、運動に関心がない人でも、環境の変化によって、運動を実践するようになったり、身体活動を増やす契機になったりすることもあります。2013年4月からは健康日本21(第二次)が開始され、健康寿命の延伸や健康格差の縮小が目標項目として設定されました<sup>2)</sup>。身体活動に関連した目標項目としては、日常生活における歩数の増加、運動習慣者の割合の増加、住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体数の増加、の3点が挙げられています。個人の生活習慣の改善だけではなく、社会環境の改善を含めた、双方のアプローチが必要であることを明確に示したものと理解できます。

運動習慣は非感染性疾患の予防に重要な働きをしますが、別の側面での運動効果について、金森悟先生らが2012年に興味深い論文<sup>3)</sup>を発表されています。この研究では、65歳以上の高齢者を対象とし、「スポーツ組織への参加の有無」と「週1回以上の運動実践の有無」を組み合わせた4群で、その後4年間の要介護認定をアウトカムとして追跡しています。その結果、週に1回以上運動を実践していても、スポーツ組織に参加していない群は参加している群と比べて、要介護認定のハザード比が1.29(95%信頼区間1.02-1.64)と有意に高かったのです。一方、週1回未満の運動実践でも、スポーツ組織に参加している群の要介護認定ハザード比は1.16(95%信頼区間0.76-1.77)と有意差を認めていません。したがって、要介護認定をアウトカムとした場合、スポーツ組織への参加、すなわち社会的ネットワークの構築が重要であることを示唆しています。被災地への支援活動に無理につなげて解釈する必要はありませんが、多くの先生方が行っている被災地での運動指導等の活動が社会的ネットワークの構築に寄与しているとするならば、非常に意義のある活動だと考えられます。

話は変わりますが、2020年には東京でオリンピック・パラリンピックが開催されます。今はソチで冬季パラリンピックが開催されているところです。さまざまな障害をもつ選手が素晴らしいパフォーマンスで魅せてくれています。パラリンピアンとなるために、どれだけの努力をされてきたのか、想像に絶するところがあります。一方、そうした個人の努力を形にするために、多くの周囲の支援があったのだろうとも想像します。これは、障害の有無にかかわらず、トップアスリートとして大成した多くの選手にも当てはまることであり、個人の努力と周囲の支援を含めた大きな意味での社会環境の整備が重要と考えられます。2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催に向けて、老若男女、障害の有無を問わず、誰もが身体を動かす機会が得られるような社会環境の整備を進めることで、開催国としてのホスピタリティも高まります。そして、こうした社会環境の整備が、被災者も含めた国民全体の健康度を高めることにつながることを期待しています。

## 文 献

- 1) 村上晴香, 吉村英一, 高田和子, 西 信雄, 笠岡(坪山)宜代, 横山由香里, 八重樫由美, 坂田清美, 小林誠一郎, 宮地元彦. 仮設住宅に居住する東日本大震災被災者における身体活動量の 1 年間の変化. 日本公衆衛生学会誌 2014; 61: 86-92.
- 2) 厚生労働省 運動基準・運動指針の改定に関する検討会. 健康づくりのための身体活動基準 2013. 2013. <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpqt.pdf>
- 3) Kanamori S, Kai Y, Kondo K, Hirai H, Ichida Y, Suzuki K, Kawachi I. Participation in sports organizations and the prevention of functional disability in older Japanese: The AGES Cohort Study. PLoS One 2012; 7: e51061.