

# 心と身体が喜ぶ 歩く健康法



長尾クリニック院長  
医療法人社団裕和会理事長

長尾 和宏



## 第6回 ステイホーム症候群とウォーキング

緊急事態宣言が解除され、経済活動が徐々に再開しています。しかし、7月に入った頃から全国の大都市を中心に新型コロナウイルス感染者が増えて、再び緊張が高まっています。

そんな中、「一日中、テレビの新型コロナウイルス報道を見てみると、感染するのが怖くなり外出できない」と訴える人がたくさんおられます。3～5月の3か月間も、たくさんのお熱患者さんをオンライン診療で診ましたが、99%が自宅に籠っているための微熱でした。

1週間以上自宅から出ないことは強いストレスとなります。ストレスを感じると、それを脳下垂体が受け止め、副腎髄質からアドレナリンが出ます。交感神経の緊張状態が持続する結果、体温や心拍数が上昇するほか、パニックになり睡眠リズムも乱れます。また、閉じこもりによって筋肉量や骨密度が急激に低下し、サルコペニアや骨粗しょう症と呼ばれる状態になりますし、

高齢者は認知機能が低下します（これらは「フレイル」ともいいます）。その結果、免疫能が低下してしまうので、本当に新型コロナウイルスに感染したときに自然免疫がちゃんと機能するのにか心配になります。

家から出ないために生じる上記の諸症状を、私は勝手に「ステイホーム症候群」と呼んでいます。コロナ禍で日本中がステイホーム症候群だらけになってしまいました。健康のためにも、近所の公園や河原など風通しの良い場所を必ず朝晩、たとえ10分ずつでもいいのでウォーキングしてください。ただし、真夏のウォーキングはくれぐれも脱水と熱中症に注意しましょう。リュックサックに塩分を含む飲み水を入れて、チビチビと水分を補給しながら歩いてください。また、マスクを着けたまま歩くと熱中症のリスクが高まりますので、大声での会話を避け、ソーシャルディスタンスに気を付けつつ、マスクを顎に下げて鼻と口から直接息をするようにしましょう。

# 納税

NOUZEI GEPPU

# 月報

# 9

個人版 No.873

SEPTEMBER  
2020

● 税務相談室

● 対話でわかる 消費税の軽減税率制度

● 助成金等の課税関係について

● 感染症の歴史から学ぶウイルスとの共生(前編)

## 納税協会指針

納税協会は  
健全な納税者の団体として  
税知識の普及に努め  
適正な申告納税の推進と納税道義の高揚を図り  
企業及び地域社会の発展に貢献します

**e-Tax利用推進運動実施中!**  
申告・届出・納税もパソコンで