

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7回 どうする？ 歩行時のマスク

外来をやっていると、「微熱があるので新型コロナウイルスではないか」と訴えて受診される方がたくさんおられます。発熱以外に咳や味覚障害などの症状の有無も聞きますが、必ず歩行などの運動習慣も尋ねなければいけません。なぜなら、マスクをして歩いたりすると、吸い込む息の温度が上がるとともに体温も高くなり、また、喉や唇の乾燥に鈍感になるので、脱水に陥っていても渴きを感じにくくなり、熱中症に陥る危険が高まるからです。歩行やランニング中のマスクの使い方や水分摂取について詳しく問診し、その結果、マスク熱中症や脱水による微熱と診断される人がいます。

ステイホームでずっと家に籠っていても、脳下垂体がストレスを受け止め、交感神経を介して副腎からアドレナリンが出て体温が上昇しますが、過激な運動やマスクをしたままの歩行でも熱が出てしまうのです。歩行中のマスク着用に関する質問をたくさんいただきます。ただ歩行するだけならマスクは不要です。しかし、途中でばった

り知り合いに会ってしまったら、思わず会話が生まれますよね。そのときにマスクを着けていないとよくありません。自分自身も相手も、そして横を追い越す人やすれ違う人も、そこに居合わせた全員が、お互いに新型コロナウイルスに感染する、感染させるリスクがあると考えるべきです。

ではどうすればよいのか。状況に応じてマスクを着けたり下にずらしたりしながら歩くべきです。マスクによってはずらすと紐が切れやすいものがあるので、予備を持ち歩いてください。涼しいマスクなど素材の工夫も進んでいますので、多少お金がかかっても、運動用のマスクを用意した方が快適に歩行できるかもしれません。

朝夕の涼しい時間帯に1日2回は散歩してください。会話さえしなければマスクは不要ですが、どうしても不意に会話してしまうのが人間の習性です。だから、必ず顎にマスクをかけながら歩行してください。暑い季節の歩行には様々な知恵と工夫が必要ですよ。

納税

NOUZEI GEPPU

月報

10

個人版 No.874

OCTOBER
2020

● 税務相談室

● 家賃支援給付金のポイント

● 厚生年金保険における標準報酬月額の上限定

● 感染症の歴史から学ぶウイルスとの共生(後編)

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

