

Vol.153

院長 関の

Face to Face

2021年3月1日発行

マスク生活も長くなつてきました。まだまだ外せそうにありません。ところでもスクをしたまま運動をすると呼吸がしづらい気がして、酸素を取り込む呼吸機能に影響が出るのではと心配になります。米国胸会議で米国とカナダの研究者グループは、影響があったとしても、非常に軽微です。

マスクは呼吸器に負担をかけるのか？



この研究に加わった研究者一人である米カリフオルニア大学サンディエゴ校医学部教授のスザン・ホプキン博士によると、マスクをして運動をすると呼吸に負荷を感じるかもしれません。が、マスクの種類に関わらず、必ず、呼吸仕事量、血液中の酸素や二酸化炭素などのガス、その他生理的パラメータに対するマスク着用の影響は検出できないほど小さい

ものだと述べており、唯一の例外として、深刻な心肺関連の疾病を抱えている場合、血液ガスの問題で小さな異変が起こりえるとし、結果的に運動能力に影響が出る可能性に触れています。国内では乳幼児や児童のマスク着用について様々な意見があるようですが、米国胸部学会においては、年齢による違いのデータは得られなかったとのことです。マスクをして運動をすると、息苦しさを感じることがあります。が、実際は心配するほどのことはないということがありますので、今後もマスクはきちんと着用して過ごして参りたいと思います。

関修一（せきしゅういち）
健育会 東銀座整骨院・整体院・鍼灸院・マッサージ院 院長
代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルのface to faceは「患者さんの症状と向き合って患者さんの症状と闘う」ことを願つてつけた