



健康 コラム

天気がいい日はマスクを外して深呼吸

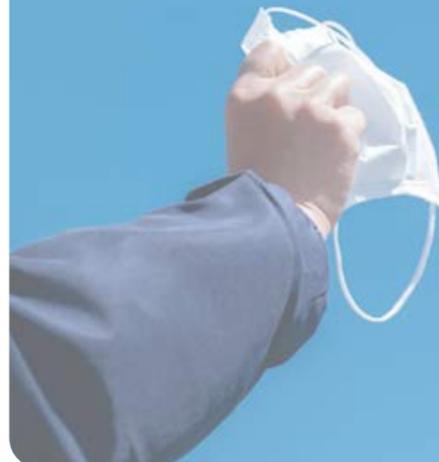
伊豆保健医療センター 病院長 小野 憲

コロナ禍、外出の機会が減ってしまいました。外出の際は、皆さんマスクを着用していると思います。感染防御において極めて重要で、人と接するときは必須です。

一方で、呼吸に負担がかかるなど、マイナスマスクがあることが指摘されています。実際のどのくらい負担がかかっているか、自ら試してみました。ほぼ同時にマスク装着あり・なしで階段昇降を1分30秒行い、前後で血圧、脈拍、酸素飽和度を測定しました。結果は左の表のとおり。

		血圧	脈拍	酸素飽和度
マスクあり	運動前	119/73	89	97
	運動後	128/69	110	94
マスクなし	運動前	113/78	86	98
	運動後	121/80	101	97

▲運動後のバイタルサインの変化



血圧の変動はマスクあり・なしでそれほど差はありませんでしたが、脈拍、酸素飽和度は差が大きく、息苦しさを自覚しました。マスク装着が、少なからず心機能や呼吸機能に影響を与えているという結果です。

私は基礎疾患がありませんのでこのような結果でしたが、心疾患や呼吸器疾患がある人はもっと大きな差が出るかと推察されます。天気の良い日はできるだけ外出し、密にならない環境で太陽を浴びながらマスクなしで深呼吸を試してみてください。

編集後記

皆さんが住むこの田方平野には、今回紹介しただけではなく、さまざまな野外アクティビティがあり、県外からも多くの人が訪れるほど魅力に溢れています。

しかしながら、身近に住んでいるとどうしてもその魅力に気づかず見過ごしてしまっていることはないでしょうか。長引くコロナ禍で「外に出てリフレッシュしたいけど、遠出はちょっと…」と悩んでいる皆さん、ぜひ身近にある施設に出かけてみましょう。

今回は、2市1町の広報担当者がおすすめするスポットを多数紹介しました。この中から4箇所の施設にインタビューを行ったところ、どの施設も「さまざまなイベントなどを用意して皆さんのお越しをお待ちしている」という声が聞かれました。

これから寒い日が続きますが、晴れた日にはマスクをはずし太陽の下で身体を動かしてみてください！

●田方広報研究会とは
伊豆市・伊豆の国市・函南町・JAふじ伊豆・伊豆保健医療センターの各広報担当者で構成された、広報紙の進展とその適切な調整を図ることを目的とした研究会です。



▲各市町の表紙 (左から函南町、伊豆の国市、伊豆市)

かなみの情報が LINE で届く!

函南町公式 LINE はじめました!

問合せ/企画財政課 (979-8101)



特徴1 「あなたが欲しい情報をお届け!」

「危機管理」「イベント情報」「健康・福祉・子育て情報」などあなたが欲しい情報を選択できます!変更はいつでも可能です。

特徴2 「欲しい情報を欲しい時に!」

メニューから町ホームページや SNS など欲しい情報が選択できます。メニューは時期に合わせて変更します。



函南町 LINE 登録手順

① LINE アプリでホームから友達を追加します

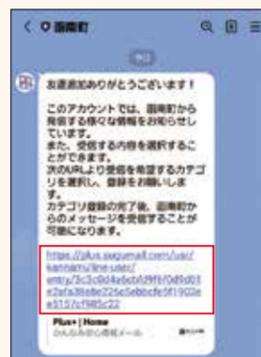


QRコードを読み取ります



友だち追加の画面から「追加」を押してください。

② LINE に届いた通知から登録用 URL を押します



利用規約を確認して「同意する」ボタンを押してください。



③ 配信カテゴリをチェックボックスから選択します



入手したい情報を選べる

チェックした内容を確認して「登録」を押してください。

