

新型コロナウイルス感染とスポーツウエルネス吹矢との関連について

荒井他嘉司 協会顧問／医学博士／独立行政法人災害医療センター名誉院長
結核予防会複十字病院 顧問

基本的に言えば、吹矢は感染に気をつけながら続ける限り全く問題はありません。新型コロナウイルスは呼吸器内で増殖して肺炎を起こすので呼吸器が最前線に立たされる恐ろしい疾患です。

一般的に高齢者・糖尿病・心臓病・肥満・COPD など慢性呼吸器疾患・重喫煙者などが感染すると肺炎は重症化し易いと言われています。慢性呼吸器疾患を抱えている方では呼吸器の免疫力や呼吸機能が低下している可能性が高いので、万一感染すると重症化し易いと考えられます。

しかし、感染が予防されてさえいれば吹矢が悪いことはなく問題ありません。それどころか、長期に中断することで吹矢による免疫力の強化、呼吸機能の改善、身体的・精神的に有効な各種効果が損なわれることが心配されます。

従って、体温の変化、味覚・臭覚の異常、普段は感じたことのないだるさ、咳や息苦しきの変化などの体調管理を行った上で、道場での感染対策を充分に守りながら吹矢を再開して健康維持に努力しましょう。