

新型コロナウイルス感染とスポーツウエルネス吹矢(20200818 更新)

～吹矢式呼吸法で免疫力を高め、ストレスを解消～

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

世界中で猛威をふるっている新型コロナウイルスは主に気管支や肺の中で増殖して、肺炎を起こす恐ろしい疾患です。特に高齢者・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。慢性呼吸器疾患では呼吸器の免疫力や呼吸機能が低下しているため、重症化し易いと考えられます。

吹矢は感染予防に気をつけながら続ける限り問題はないスポーツだと思います。むしろ、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、精神的効果など多くの有益な効果が損なわれることが心配されます。一般に病気に負けないためには、免疫力を高めるように言われます。その免疫力とは何でしょう。免疫力には2つあります。一つはもともと誰でも持っている自然免疫力です。これは外から体内に入ってくる悪い菌を食べて殺してしまう白血球の働きによるものです。この免疫力が強ければ感染症の発病を抑えることも可能ですし、発病しても軽症で済むことになります。体内に入った菌を自然免疫力で抑えきれない状態に至ると、1～2週以降に人体はその菌に対する特定の抗体を生産して対抗しようとします。それが、もう一つの免疫力(獲得免疫)です。一部の菌、例えばインフルエンザではワクチン予防注射により人為的に抗体を作ることが可能ですが、新型コロナウイルスに対するワクチンはまだありません。従って新型コロナに負けないためにはウイルスを体内に取り入れえないための感染予防と、例え体内に入ってもウイルスに負けない自然免疫力の強化が大切です。残念ながら自然免疫力は加齢により次第に弱まりますが、自然免疫がさらに低下する大きな要因はストレスによる自律神経バランスの崩れが挙げられます。吹矢式呼吸法はこの自律神経のバランスを良好に保つ力があり、免疫力強化に最適な運動のひとつと言えます。睡眠・栄養・規則正しい生活・適度な運動により自然免疫力の強化に努めましょう。

吹矢は息を吐き切るように吹くので、万一感染者がいた場合に備えて、部屋の換気と床や道具の消毒には力を入れなければならないと思います。従って、競技者は体温、味覚・臭覚、倦怠感、咳や息苦しさなどの変化に気を配った体調管理を行った上で、感染リスク対策を十分に守りつつ吹矢で健康維持に努めて下さるのが良いと考えます。