

2020年8月3日(月) 朝日新聞

夏のラン マスク大丈夫？

熱中症の危険 学会は「推奨しない」

新型コロナウイルスの感染拡大で、ランニング時のマスクが広がった。だが専門家から「かえって危険」との見解も示されている。「マスクなしラン」は解禁なのか。

皇居ランナーは

関東甲信の梅雨明けが発表された1日、東京都千代田区の皇居外周では、ランナーたちが汗を流していた。午後2時前後に走っていた100人のうち、マスクなどで口を覆っていたのは30人ほどだった。

黒いマスク姿の千葉県八千代市の会社員の男性(37)は、「マスクをして欲しいという人がいる以上、した方がいい。でも苦しいのでペースを落とし、休みながら走っています」。一方、マスクなしで走っていた千代田区の男性(45)は、「何回かつけてみたけど苦しくてダメで、他の人と極力近づかないようにしています」と話した。

日本臨床スポーツ医学会などは7月1日、屋外での運動時のマスクは「推奨しない」との共同声明を出した。熱中症の危険があり、海外では死亡例もあると指摘。新型コロナは「すれ違った程度では感染しないとされている」として、運

動を推奨する内容だ。これに先立ち、世界保健機関(WHO)も、運動時のマスク着用を控えるべきだと表明。日本感染症学会なども「ジョギング時のマスクは必ずしも必要ない」と提言した。

広がった「誤解」
マスク着用は、なぜ広がったのか。関係者の多くが二つの要因を挙げる。一つは、海外の研究者がランナーの吐く息の広がりやシミュレーションしたというCGだ。息が後続の人にかかる様を示し、テレビも報じた。もう一つは、ノールベル医学生理学賞を受けた京都大の山中伸弥教授に

よる発信だ。4月16日公開の動画で、「エチケットとして、走る時もマスクをつけよう」と呼びかけた。行政も続いた。スポーツ庁は4月27日、屋外の運動時でも「できるだけマスク着用」と促すリーフレットを自治体に配布した。ただ、同志社大学スポーツ健康科学部の石井好二郎教授(運動処方論)は、「CGは研究方法や結果の記載が不十分で疑問だらけ。海外ではすぐに批判を受けたのに、国内では『ランナーは広範囲にウイルスをまき散らす』との誤解を広めてしまった」という。専門家の指摘を受け、5月半ばから流れが変わった。スポーツ庁は4月に作ったリーフレットを、マスク着用による熱中症の恐れを知らせるものに変更した。

「情報の修正を」
「公務員ランナー」から、現在はプロで活躍する川内優輝選手は、国内外のコロナ下でのランニング事情を追ってきた。問題のCGをめぐる騒動は、海外より日本で長期間、様々な形で取り上げられ続けた。「専門家やメディア、芸能人、さらに行政機関の情報が複合的に絡まり、今でも払拭しきれていない」とみる。「最初に発信をした人や団体は、最新の情報で修正して欲しい」。一方、こうも話した。

「ランニングは、公道など普通の人の生活空間と交錯する。歩行者への配慮不足に元々向けられていた厳しい視線が、噴出した面もあったのでは。マナーを考え直し、誰もが快く走れる機会になって欲しい」

(千葉雄高、野中良祐)

4月27日

屋外でもできるだけマスクの着用を

なるべく距離を。海外の研究で、無風状態で10mの距離を推奨するものもある



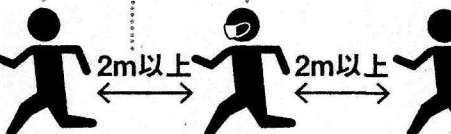
スポーツ庁が示した「運動時の注意点」の変化

5月22日

マスクを着用するかどうかは、運動・スポーツをする人の判断

なるべく距離を。少なくとも2mの距離を空けることが適当

マスク着用の場合、熱中症になりやすくなることに注意を



山中教授に改めて取材すると、「マスクなどをしたまま激しい運動をすることは熱中症などのリスクもあり危険ですので、注意が必要です」と返答。「感染者数が増えてきており、不安を抱えている方も多いと思います。周囲への配慮をす

ることで、ジョギングをする人も街を歩く人も、お互いに気持ち良く時間を過ごすことができるよう、心がけています」と説明している。動画は7月16日、「誤解を防ぐため」として削除された。

東京走友塾でもマスク(覆面)を着用してのラングについては、再考しなければならないと思います。熱中症対策としては、今までのように1周毎に給水をするのはかなり有効だと思います。また現在のコロナ禍では、長時間ガンガン走ることば求めています。第一の目的は走る習慣を維持することです。時差スタートしていることは、集団で走ることにに対する練習会場周辺にいる人たちの不安・恐怖感を軽減する意味もあります。新聞記事で元公務員ランナー川内優輝選手が言っているように以前に流れた情報(無症状感染者がウイルスをまき散らして走っている。マスク・BUFFの着用はエチケット。10m後方まで息が広がっている。)に問題があるなら明確に修正してほしいと思います。