

# 「マスク病」はこうして防ぐ！

「新型コロナウイルス」の副作用がまん延しつつある。感染防止の名目で、着用が事実上「義務」となっているマスクによる障害で、いわば「マスク病」だ。終息の兆しが見えない中、幸い感染を免れてもこの病からは逃れられそうにない。どうすればいいのか、大阪・和泉市で開業する「笑福整骨院」の村西謙一院長に聞いた。

**増えるマスク病患者** その症状は、「頭痛」「肩こり」「目ままい」「立ちくらみ」などが多く、中には「倦怠感」「眠気」「集中力の低下」といった精神的な面での訴えや、「腰など身体の痛み」「嘔吐」などの症状も出ている。そして、いずれも「原因不明」が共通点だという。

これらの症状について村西院長は「酸素摂取量の不足が原因の可能性が高い」と診断する。同院長によると、酸欠になると呼吸を浅く、多くするため、体に不必要な力が入るとともに、常に緊張状態に陥る。そして交感神経が優位となるため、不眠や疲労、全身のたるさを感じるようになり、深刻化すると頭痛や肩こり、さらには嘔吐を繰り返し、日常生活に支障を来すようになる、という。

この「酸素不足」の原因は「マスク着用」の弊害だ。

### ◆対策は

手取り早いのはマスクをやめることだが、それ以外に次の対策を挙げる。

#### (1) 「背伸び法」

・まず、大きく息を吐く(立っていても可)。

・次に指を組み、手のひらを天井に向けて腕を上げ、ゆっく

り大きく伸びをする。日2〜3回、特に症状の重い時は1時間に1回程行う。

【期待される効果】首や肩の血行が良くなり、深く吸収した酸素が体中に行き渡る。

・この繰り返しを1

そして吸う。おなかの底から大きな『ため息』をつくことや、一時「エアレット法」として広まったこともある「風船を膨らませる」ことも、効果が期待できる。

深刻な悪影響にも

かかわらず、「マスク社会」は今後長きにわたって続くことが予想される。村西院長は「誰でもできるセルフケアを身に付け、できる限り自分の体は自分で守るしかない」と警告している。

## 自分で守るしかない

(2) 「耳回し法」 マスクのゴムにより刺激されている耳のあたりを同時に指で引っ張り、大きくゆっくり前回しに10回、後ろ回しに10回程行う。

【効果】

(3) その他 基本は「呼吸」にあり、深く息を吐き、

### 〈読者投稿〉

## あなたのその「病」 仕事相手の成長機会 奪っています

仕事をしていると自分では気が付かない「病(やまい)」に陥ることがある。それが自分だけの害なら自業自得。だが、仕事相手や仲間にも影響を及ぼすとなると……。

仕事の場面で「後輩のことを考えているのになかなか成長しない」、子育ての場でも「将来を思っているいろいろなことに全然子供に伝わらない」。相手の問題と誤っているかもしれない

相手のことを思っているようで、実は相手を全く信じていない行動。

本来、相手ができるようになることに目的は必ずない。「自分でやった方が早い」「そのやり方は違う」など課題処理モードに入り、いつの間にかそれを終わらせることが目的になってしまつた。

課題は片付くかも



大阪でマスク着用の小学生が体育の授業で亡くなった

## マスクの最大の欠陥

トーム、および一般中和抗体を誘発する。Bの問題を認識して。的に免疫系の調節不可能性が高い。いる。