

コロナ禍でのスポーツ活動における注意点

1. 青森県における新型コロナウイルス感染症の現状

2021年4月以降、青森県内においても新型コロナウイルス感染症の新規陽性患者数が増えてきており(図1)、人口10万人あたりの新規陽性患者数、病床利用率からはステージIIIと判断されます。県内では、屋外スポーツであるサッカーに関わるクラスターこそ発生していないものの、学校部活動を中心とした屋内スポーツでのクラスターが散発しております。

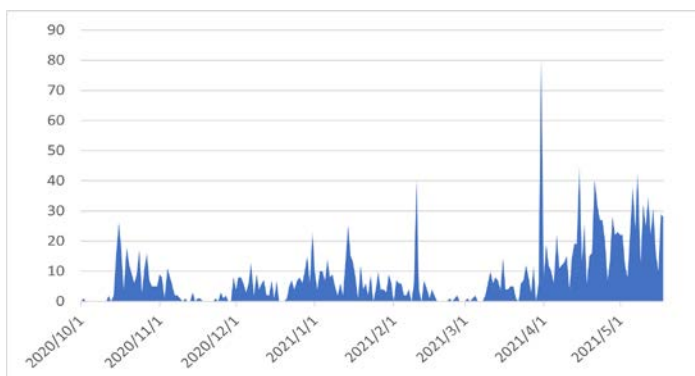


図1 青森県新型コロナウイルス新規発生者数

(情報: NHK まとめ)

2. スポーツ活動での感染予防

感染予防に関しては選手だけではなく、指導者や選手を取り巻く全てのスタッフが遵守する必要があります。

1) 感染予防の習慣化

- 規則正しい生活、バランスの取れた食事、十分な休養・睡眠をとる
- マスクを着用する
- 咳エチケットを守る
- 手洗い、手指消毒をこまめに行う
- 口・鼻・目に不用意に触れない
- 社会的距離(できるだけ2m、最低1m)を確保する

2) リスク行動を減らす

- 外食は慎む(家族・同居者との外食は可)。特に5人以上の外食はリスクが高い
- 3密が起きそうな場所へは出向かない
- 握手、抱擁などは行わない
- フィールド上での唾(つば)・痰(たん)吐き、うがい等を行わない
- タオル、飲料ボトルなどの共用はしない

3) 健康チェックシートの活用

練習や試合ごとに以下事項を記載した健康チェックシートを回収し、健康状態について問題のないことを確認しましょう。該当する場合は自主的に参加を見合わせるようにしましょう。

- 平熱を超える発熱
- 咳(せき)、のどの痛みなどの風邪症状
- だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等
- 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触の有無
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間が必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

3. スポーツ再開時の注意点

昨年度は学校部活動やクラブ活動の自粛期間があり、スポーツ再開後、疲労骨折や靭帯損傷などが多く発生する傾向にありました。コンディショニングの観点からは段階的にトレーニング強度をあげていくことが推奨されています(図2)。スポーツ再開時は体力が低下していること、暑さに慣れていないことから熱中症発症のリスク要因となるため、熱中症に十分注意する必要があります。また、スポーツ活動中もマスク着用が望まれますが、マスク着用下でのスポーツ活動は呼吸がしづらいため運動強度を落とすことも重要です。マスクが着用できない場合には、他選手と十分距離をとるように心がけましょう。

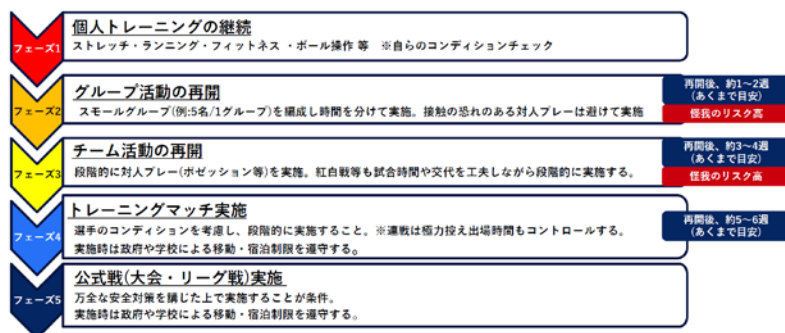


図2 「段階的なトレーニング再開」のための留意点

(JFA サッカー活動の再開に向けたガイドライン)

青森県サッカー協会医学委員

塚田晴彦(青森市民病院整形外科)