

# たかもりメテックだより

## マスク生活で隠れ酸欠になっている？

新型コロナウイルスの流行が続いており、マスクは生活に欠かせないものとなりました。そんな中、頭痛や体調不良を感じる人もいらっしゃるのではないでしょうか。もしかしたらその不調、マスクによる酸素不足が原因かもしれません。

### 「隠れ酸欠」の原因とは？

1つはマスク着用時の“口呼吸”といわれています。

“口呼吸”は“鼻呼吸”より取り込む酸素の量が少なく、十分に酸素を取り込めません。

2つめは“二酸化炭素過多”です。

マスク着用時に自分が吐いた息を吸うことで、二酸化炭素が多く含まれた空気を体内に取り込んでしまいます。

2つの原因で酸欠状態が慢性的に続くと、体はエネルギー不足となり、様々な症状としてあらわれます。

### 「隠れ酸欠」の症状

- 慢性的な片頭痛
- 気分の落ち込みやイライラ
- 疲れがとれにくい
- 集中力の低下
- 免疫が低下し風邪をひきやすくなる



酸素が十分に取り込めないと、自覚がなくても体が勝手にストレスを感じてしまうことがあります。ストレスは自律神経の乱れとなり、呼吸が浅くなりやすいといわれています。もともとマスクで酸欠状態の上に、ストレスでさらに酸欠になるという悪循環がおきてしまうのです。

### 対処法

1. 人との距離をとりマスクをこまめに外して深呼吸する
2. ストレスをためないよう、規則正しい生活を心がける
3. 鼻呼吸を意識する



マスクをつけてから体調不良を感じた人は一度「隠れ酸欠」を疑ってみてください。対処法で症状が改善しない場合は、別の疾患のおそれがあるので医療機関へ受診しましょう。まだまだ感染予防のためのマスク生活は続きます。深呼吸をして上手に付き合ってください。

# 岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ～ 11:30	14:00 ～ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30～11:30 14:00～17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00～となりますので  
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも  
ご覧頂けます →



## 2022年8月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4 午後休診	5	6 午後休診	7 終日休診
8	9	10	11 山の日	12 お盆休み	13 お盆休み	14 お盆休み
15 お盆休み	16	17	18 午後休診	19	20 午後休診 小児科休診	21 終日休診
22	23	24	25 午後休診	26	27 午後休診	28 終日休診
29	30	31				

## 2022年9月

月	火	水	木	金	土	日
			1 午後休診	2	3 午後休診 ※	4 終日休診
5	6	7	8 午後休診	9	10 午後休診	11 終日休診
12	13	14	15 午後休診	16	17 午後休診 ※	18 終日休診 ※
19 敬老の日 ※	20 ※	21 ※	22 午後休診 ※	23 秋分の日 ※	24 終日休診 ※	25 終日休診 ※
26	27	28	29 午後休診	30		

※9/3(土)は小児科8:30～9:30までの診療とさせていただきます。

※9/17(土)～9/25(日)はCT・レントゲン・骨塩量が使用できません。