

新型コロナウイルス感染症：日本陸上競技連盟医事委員会から皆様へのメッセージ

## 力を合わせてこの危機を乗り越えましょう！

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、普段と異なる難しい状況に面しているアスリート、指導者、陸上競技関係者の皆様にメッセージを送らせていただきます。今年の夏に予定されていた東京五輪の延期が決まり、数多くの競技会が延期や中止となり、4月8日には緊急事態宣言が出されました。日常生活やトレーニングに大きな影響が出ている状況で、皆様は大きな戸惑い、不安をかかえておられるのではないかと思います。

これまでも感染症によって世界は大きな混乱がもたらされてきました。しかし、今回の新型コロナウイルス感染症のように、世界中のスポーツがこれほどの危機に陥ったことは過去にありません。私達そして人類が初めて経験する困難に直面しています。特に、アスリートの皆様は、年月をかけて準備をしてきた2020シーズンに力をぶつけないことができないことに、やり場のない悔しさ、言葉にできないような思いを胸にしまっておられるのではないかと思います。様々な制限のもと終わりの見えない生活を送る中で、大きな不満やストレスを感じていたとしても、それはごく自然なことだと思います。

世界が大変な状況にあるにもかかわらず、アスリートとして何の役に立つこともできないことが申し訳ないという声も耳に届いております。人々の危機に対してなんとか貢献したいという思いはとても尊いものだと思います。ぜひできる範囲での行動をしていただきたいと思います。一方で、皆様は現場で感染症と戦う医療者の方々とは違った形で、もう少し後のタイミングで社会に貢献できる可能性を持っていることも心に留めておいてください。必ずこの感染症は克服され、陸上競技を再開できる日がきます。

甚大な被害をもたらした東日本大震災において、復興の時期にたくさんのスポーツやアスリートがその力を発揮し、人々が勇気づけられました。2021年には延期された五輪の開催が予定されています。この感染症との戦いの後、皆様アスリートの力で社会に活気や勇気を提供していただけるよう、今はしっかりとご自身の健康を大切にし、力を蓄えて準備していただきたいと願っております。そして、力を合わせてこの危機を乗り越えましょう。

2020年4月9日 日本陸上競技連盟医事委員会

## 新型コロナウイルス対策をしながら心身の健康を保っていくために

### (1) 現在、健康上の問題を感じていない方へ

自分や身近な人が感染してしまうことへの心配や、人とのつながりが遮断され、先行きが見えない生活を送る中の不安など、思いのほかストレスがかかっているかもしれません。以下の3点に気を付けて、ストレスや不安に対応していきましょう。

#### ～3つのストレス対策～

- ・ 自分にどのようなストレスがかかっていて、体や気持ちにどんな反応が表れているか、客観的に眺めてみましょう。
- ・ 睡眠と栄養を十分確保して、生活リズムを乱さないようにしましょう。
- ・ できる範囲で積極的なストレス対処をしましょう。

仲間と連絡をとるのも良い方法のひとつです。適切な情報を得ることは重要ですが、マスコミやインターネットなど不安が高まるような情報をあまり長時間浴び続けないようにしましょう。また、自分なりのささやかなリラックス方法を用意してそれを用いることも助けになります。読書や音楽を聴く、歌う、ゆっくりお茶を煎れる、入浴など、自分なりの方法をたくさん見つけてください。

### (2) なんらかの健康上の問題を感じている方へ

心配しないでよい体の変調と、治療が必要な病気の徴候を見分けることは、専門家で

なければ難しいものです。体調が悪いなと感じたら、「今はみんな大変な時だから」と

遠慮せず、ご家族や身近な人に相談し、必要と感じたら医療機関を受診しましょう。