

Fitbitで振り返るコロナ禍

札幌市医師会
手稲つづく耳鼻咽喉科

つ ぶ く たかし
津布久 崇

何気なく興味を覚え、2016年3月からFitbitの活動量計を使用しています。歩数に心拍数を合わせて記録することで消費カロリーなどが分かります。また、連動しているスマートフォンのアプリに食事の内容を入力すると豊富なデータから摂取カロリーも表示されます。そうすると、腹が出てくる、以前に着られていた服がきつくなるといった現実に対する答えが明らかになります。使い始めた当初は面白くてせっせと食事の内容を記録していましたが、1年も過ぎると徐々に怠るようになり、最近は消費カロリーのみしか確認しなくなりました。自ずと体型にも変化が現れます。

昨今のコロナ禍で外出の機会が減ったこと、ストレス発散と称して宅飲みが増えたことなどで、いわゆる「コロナ太り」も指摘されていますが、私もまんまと影響を受けてしまいました。このような時こそカロリーの収支を徹底してバランスを取るべきなのだと思います。しかしこれ以上、食事制限などでストレスをかけるのは得策ではないと自己弁護して、とにかく歩数を稼ぐことを意識してみました。

2018年5月までの勤務医時代は平均13,423歩も歩いていたようです。大きな病院でしたので、医局から病棟・外来・手術室などへの移動だけでも、結構な運動をしていたようです。2018年6月に開業すると8,030歩へとグッと下がりました。大して忙しかった訳ではないのですが、やはり行動範囲が極端に少なくなった影響を感じます。ところが2020年になると10,630歩に増加しました。前述したように積極的に歩こうとする意識があり、コロナ禍で暇になった仕事時間の合間にも、大して広くもない診察室をウロウロする私を見てスタッフは気味が悪い思いをしたかもしれません。

余談ですが2020年の母の日、父の日に栃木の両親にも同じ活動量計をプレゼントしました。このご時世のため2年以上帰省もできずに親不孝をしております。「ともだち登録」という機能を使うと相手がどのくらい歩いているのかが把握できるため、安全確認にもなると思っていました。後期高齢者の父が平均18,000歩、母が12,000歩も歩いています。こちらが心配するのもおこがましく、逆に私の歩数が少ない時に心配して連絡をよこす状況です。そのような時には嘘でも「仕事が忙しくてね」と答えるようにしています。

Covid19感染対策下での私のスポーツレジャー

帯広市医師会
JA北海道厚生連帯広厚生病院

よしおか いわお
吉岡 巖

Covid19の蔓延により耳鼻科勤務医的には、感染者の診察や気管切開などありましたが、それ以外の患者さんの病院回避、くわえて病院の手術制限もあり、感染者が増えるほど気分は暗くなり、家に早く帰れるようになりました。

そういった時、気分転換が必要ですが、小生は下戸なので酒でストレスは発散できません。で、スポーツをするのですが。

一番、感染自粛がひどいとき、スポーツジムも体育館も閉鎖されました。この時は、ただただ外をランニングしておりました。月150kmまで走れました。一人で走れるのはいいのですが、エントリーしていたマラソン大会は現在に至るまでほぼキャンセル中止となりました。マラソンのWeb開催はGPSで走った記録を登録するのですが、やってみました面白くありませんでした。開催規模が小さいトレイルランニング大会は、エントリーできたのですが、先日のデルタ株多発時期には中止されてしまいました。

卓球も中高と大学ですこしやっており、趣味の一つです。

が、感染が多発すると体育館が閉鎖され何もできませんでした。体育館が開くようになっても試合はなかなか開催されません。さらに開催されても、さまざまな制約がありました。「コートチェンジしない」とか、愛ちゃんみたいに「しゃーっ」、張本君みたいに「チョレイ」と叫ばない。声をだして応援しない。試合が終わったら「すぐマスク」もつらい。息があがり汗かいている状況でマスクはつらい。

中学生はダブルスをやらない様になっていますが、その時の感染状況により大人はダブルスができました。マラソンと同じで参加人数200人以下位の試合は開催されても（私のような下手の横好きやお年寄りでもでられる）大きな大会は開催されていません（プロの試合や全日本選手権なんかはありますが）。

ランニングや卓球の大会がなくなったので、この2年はゴルフに行くようにしました。

近年まで「年1ゴルファー」だったのですが、病院のゴルフ大会にでると、意外と規制が厳しくないと感じました。食事はできなくなりましたが、それ以外は制限がないと思えました（卓球とくらべて）。ゴルフは感染自粛禍のスポーツとしてはよかったです。ただ感染がひどくなると病院主催の大会は中止され、個人でいかなければいけないということがあります。あとは「釣りができれば」「スキーや登山もいいな」でしょうか。