

## SPECIAL TALK

# 坂本静雄 (JNWA 理事長) × 伊藤義昭 (JNWA 事務局長) ノルディックウォーキングをするときの マスクの必要性は？

夏を前に厚生労働省から

「屋外で会話をともなわない場合

または会話をしても 2m 以上の距離を保てる場合は  
マスクを着用する必要はない」という指針が出されてから

夏場の熱中症対策という意味もあり

マスクを着用しない場面が増えています。

講習会や体験会でノルディックウォーキングをするとき

一律にマスクをする必要はあるのか？

医師として医療に関わる坂本静雄 JNWA 理事長に

伊藤義昭 JNWA 事務局長が聞きました。

伊藤 今年5月に厚生労働省から「屋外・屋内／子どものマスク着用について」の指針が発表されました。まず、その指針について教えてください。

坂本 新型コロナウイルス感染症が広がってすでに2年半以上が経ちます。最初の頃はコロナウイルスがどんなものかわからないので、とにかく3密(密集・密接・密閉)を避けることが強いられました。人と会話をするときには距離をあけるとか、密集を避けるとか、窓を開けて換気をよくするなどです。マスク着用も、そのひとつですね。日本人は几帳面なところがあり、それらをよく守ったので、第一波、二波の頃までは、ほかの先進諸国と比べても陽性者がそれほど多く出ませんでした。ですから、国もそれを強く促していましたし、ある程度感染拡大が収まっ

てからも国民の多くがそれを守っていたという経緯があります。

伊藤 ですが、日本でも感染が大きく広がってしまいましたね。

坂本 そうです。多くの人が同じように気をつけていたのに、今年の夏前、日本の新規感染者数が世界でもっとも多いという状況が生まれました。ですが、ワクチン接種も2回から4回と進み、オミクロン株の場合、いろいろな条件がそろえば重症化するの防げそうだとことがわかってきました。そこで国や厚労省(厚生労働省)、あるいは医師を中心に医療関係者の方も、3~4カ月前ぐらいからマスク着用の目安をだいぶ緩和できたわけです。

伊藤 具体的には、どういう目安になっていますか？

坂本 屋内で会話をしている場合は、距

離が確保できてもできなくてもマスク着用推奨です。屋内で会話をほとんどしない場合で、距離が確保できるときは、マスク必要なし、となっています。また、屋外では会話をして、距離が確保できない場合はマスク着用推奨ですが、屋外で会話をしている場合でも2m以上の距離が確保できればマスクは必要なしとされていますし、会話をほとんど行わない場合もマスク必要なし、という目安です。

伊藤 ノルディックウォーキング(NW)をする場所は、ほとんどが屋外ですし、ウォーキング中に会話をほとんどしないのであれば、マスクは必要ないということになりますね。

坂本 そうです。例えば、周りにほとんど人がいないところを一人でNWをするような場合や、数人でNWをする

新型コロナウイルス感染症対策  
屋外・屋内でのマスク着用について

○マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要ですが、一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。  
○屋外では、人の距離(2m以上を目安)が確保できる場合は、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。  
○屋内では、人の距離(2m以上を目安)が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

目安 2m 以上

【屋外】 距離が確保できる 距離が確保できない  
マスク必要なし マスク着用推奨  
会話をしている 会話をほとんど行わない  
公園での散歩やランニング、サイクリングなど 歩道や自転車道の歩道など、屋外で人と対峙する場面

【屋内】 距離が確保できる 距離が確保できない  
マスク着用推奨 マスク着用推奨  
会話をしている 会話をほとんど行わない  
公共交通機関の乗車時、エレベーター利用時、高齢者施設や病院など、屋内で人と対峙する場面

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。  
体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。

夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。

厚生労働省

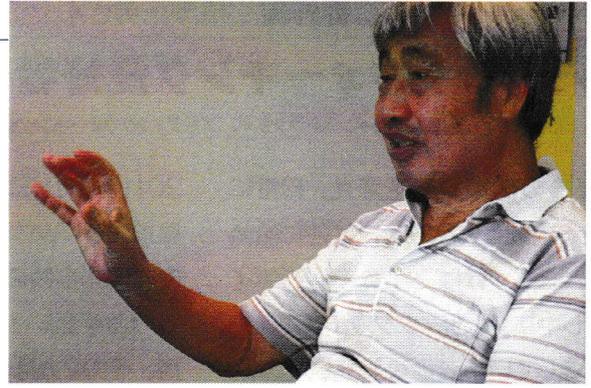
「新型コロナウイルス感染症対策 屋外・屋内でのマスク着用について」(厚生労働省HPより)



伊藤義昭 (JNWA 事務局長)

歩きながらおしゃべりしたいか  
しなくてもいいか。  
それをマスク着用の目安に

街中や人の多い場所を歩くときは  
3密を避けられていないわけですから  
マスクを着用したほうがよい



ときでも、十分に距離を確保できる場合は、マスクをする必要はないと思います。マスクを着けたときに呼吸機能に与える影響は、皆さんが想像しているより大きなものがあるので、そういう条件のときにはマスクはしないほうがよいといえます。

**伊藤** NWの講習会や体験会を開催する場合は、一定以上の人が集まるので、そういうわけにはいかないですね。

**坂本** そうですね。例えばNWで街中や人の多い公園などを歩く場合は、3密を避けられていないわけですからマスクを着用したほうがよいと思います。また、講習会で指導者が受講者に向けてなにかを説明するようなときは、ある程度以上の時間話することになるのでマスクを着用したほうがよいですし、講習の前後に受講者が何人かずつ集まっておしゃべりをするような場合も、マスクは着用することが必要です。ただし、NWで歩いている最中は、おそらく歩き方やフォームについてごく短い言葉でアドバイスをしたり、質問をしたりする程度だと考えられるので、周囲の人と十分な距離をとれているのであれば、あえてマスクをする必要はないと思います。このへんは周囲の状況や人の数を見て臨機応変に判断せざるを得ないと思います。

**伊藤** NWの講習会や体験会を開催する場合、講習の前後の説明の部分や途中の休憩で会話をするような場面では、指導者も受講者もマスクをす

る必要がある。しかし、歩いている間は、周囲の人との距離が確保できて、別に会話をするのでなければマスクは必要ないということですね。

**坂本** そうなります。

**伊藤** ただNWの講習会などの場合、歩きながら仲間とおしゃべりをするのを楽しみにしている方も多い。その場合は、やはりマスクを着用してもらうほうがよいですね？

**坂本** 会話をしていると、どうしても人との距離も近くなりやすいですから、その場合はマスク着用をすすめる必要があるでしょう。ただ、講習会に参加されている方の一番の目的はNWで歩くことだと思うので、おしゃべりは講習会の前後や休憩中に楽しんでもらい、歩いている最中はNWに集中してもらいたいですね。

**伊藤** 指導する側としては、それがベストなのですが、NWの楽しみのひとつとして、歩いているときのおしゃべりと

いうのも確実にあり、おしゃべりしながら歩いたほうが時間も短く感じられてよいという人もいます。そういう方は、はじめは2m以上離れていても、夢中になると仲間に近づいてしまうので、歩くときもマスクをしてもらうようにしたほうがよいですね。

**坂本** そう思います。

**伊藤** 講習会や体験会を開催する指導者は、まず場所や時間帯などによって周囲にどれくらい人がいるのかを見て、一定以上の人がいるような場所で行なう場合は、NWで歩いている間もマスク着用をすすめる。そして、周りに人があまりいないような場所では、歩きながら仲間同士でおしゃべりしたい方にはマスクをしてもらい、特に会話はしないという方はマスクをしなくてもよいという基準で対応していくのがよさそうですね。今日はどうもありがとうございました。

**坂本** どうもありがとうございました。