

アスリートのための新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策

2020年1月30日、世界保健機関(WHO)は新しいコロナウイルス(2019-nCoV)の発生が国際的な公衆衛生上の緊急事態であると宣言した。3月初旬以降、COVID-19によって主要なスポーツ大会が中止され、3月24日には国際オリンピック委員会が東京オリンピック・パラリンピックの延期を決定した。インターハイの初めての中止もジュニアアスリート達やスポーツ関係者には大きな衝撃を与えたことだろう。

アスリートは一般的に若く併存疾患が少ないため、重症化リスクは低いと考えられるが社会全体に視野を広げればCOVID-19の伝播を防止することが犠牲者数の減少につながる。パンデミックの速度をできるだけ抑制するためにもアスリートやスポーツ界ではその努力が求められる。

米国整形外科スポーツ医学会の Sports Health に COVID-19 のスポーツ界への影響、アスリートの COVID-19 予防手段、トレーニングの変更、COVID-19 を疑う症状、チームとしての管理などについてまとめられた論説が掲載されている。以下その要点を抜粋し要約する。

COVID-19 のスポーツへの影響

COVID-19 によってメジャースポーツから市民スポーツに至るまで主要なスポーツ大会の中止が相次ぎ、当初は無観客によるイベントの開催などで密接な接触による伝播の抑制に努めたが、選手やチーム内で陽性となる事例も相次ぎ、開催自体を中止せざるを得なくなった。

アスリートにおける COVID-19 の予防

アスリートは罹患しても結果として比較的軽症で済む可能性があるが、予防は必要である。まず感染の拡大を防ぐことは高齢者や免疫不全者を含む重症化または死亡リスクが高い人への感染リスクを減らすために不可欠である。もちろんアスリートが罹患することによりトレーニングを中断せざるを得ず、また罹患により呼吸機能や有酸素運動能力に及ぼす悪影響を抑制するためにも重要である。

基本的な予防策

- ・ 手指衛生：石鹸と流水で少なくとも 20 秒間しっかりと手を洗う。手指消毒剤はアルコール濃度 60%以上を使用する。ウイルスは数日間失活しないため頻繁に触れるものは定期的に消毒する
- ・ ソーシャルディスタンス：他の人との距離は 6 フィート（約 1.8m）維持することが望ましい
- ・ 旅行や不要不急の外出を避ける

練習メニューの変更

長期間にわたる激しい練習は、数時間から数日間、一時的に免疫能の低下を招く可能性が示唆される。予防のためには練習時間を 60 分未満とし、練習の強度は最大能力の 80%未満に制限することが望ましい。

COVID-19 感染を疑う症状

潜伏期間は通常ウイルス暴露から 14 日以内であり、95%の症例が 5 日以内に発症する。最も一般的な症状は・発熱(99%)・疲労(70%)・痰のない咳(59%)・筋肉痛(35%)。また無嗅覚症、味覚異常、喉の痛み、鼻漏、胃腸症状が現れる場合がある。肺炎は深刻な症状として最も一般的であり胸部画像で両側性浸潤が見られる、80%は軽度で入院の必

要はなかったが 14%は重症で呼吸困難、低酸素症を呈し、5%は呼吸不全、ショック、臓器不全と重篤と報告されている。

COVID-19 に感染したアスリートの管理

治療は重症度により異なるが陽性と判定された 10%が入院を必要とした。45 歳未満の健康なアスリートの場合、インフルエンザ様の症状を経験することになり、主に休息や市販の解熱剤による対症療法で症状が軽快するのを自宅で管理することになる。

メンタルヘルスサポート

競技生活を一時中断すると、アスリートに重大な悲しみ、ストレス、不安、欲求不満などを引き起こすことがある。COVID-19 がアスリートに与える心理的影響は、アスリートを支える社会的ネットワークの欠如や、ルーチンのトレーニングが行えないことでさらに高まると予想される。

メンタルサポートの手段としては、アスリートとの定期的な意思疎通確保の確保、スポーツ心理学者との遠隔医療相談、電話やビデオチャットなどによる家族や友人、チームメイトとの交流の維持、奨励も該当する。

COVID-19 に対するチームの管理

チームに所属するアスリートの一人に陽性者が出た場合、過去 14 日間に当該アスリートと密接に接触していたチームメイト、指導者及びスタッフは自宅隔離とすることがある。

この場合、症状がなくても検査を受けたいとの要望が出るのが予想されるが、検査が施行可能かは医療環境によって異なりアスリートが優先的に検査を受けられるものではない。

毎日の体温チェックなど症状の出現に注意する

トレーニングの再開

COVID-19 感染が確定または推定されているアスリートは、症状が完全に解消しエネルギーレベルが正常に戻ったらトレーニングを開始できる。症状が解消してから最低 72 時間は自宅での隔離が必要であるためその間は低強度の屋内トレーニングを試みる。自宅隔離終了後アスリートは徐々にトレーニングに戻ることができる。

無症状で自宅隔離している場合、循環機能の維持が不安なアスリートがいるだろうが、自宅でもできるトレーニングを継続するためにコーチや運動生理の専門家にリモートアドバイスを受けることも可能である。

原題「Coronavirus Disease 2019(COVID-19):Considerations for the Competitive Athlete」

Sports Health,2020 Apr 6