

# 咳(せき)1回につき2キロカロリー消費? コロナに感染したら痩せてしまう理由

市原市議会議員 **ますも誠二**



ひまつぶし  
ますも誠二  
月刊広報誌  
Vol.85



市原市議会議員  
**ますも誠二**

不定期に押し寄せるコロナ波が私達の生活に大きな影響を及ぼしています。

感染し症状が重くとも、保健所の判断により救急搬送できない場合もあります。

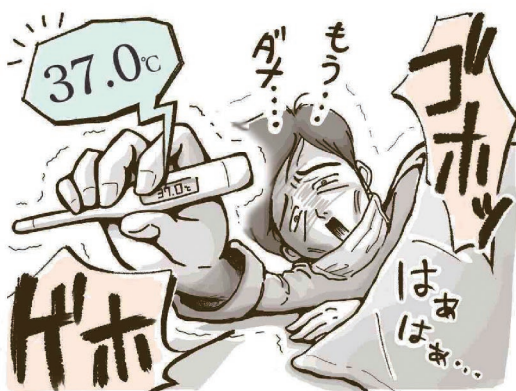
とにかく今は感染しない事が何より重要です。

さて、今月はカロリーのお話。コロナに感染したり病気になるたらどのくらい痩せてしまつのでしょ...

まず、**カロリーとは、身体**の**熱を作る燃料**です。つまり発熱する事によりカロリーを消費する事が言えます。例えば病気になる、咳をすれば腹筋を使うし、ガタガタ震えるような寒気であれば、全身の筋肉を繰り返し収縮し体温を上げているので、かなりのカロリーを消費する事になります。

ちなみに**1回の咳で、2キロカロリー消費**します。たった2キロカロリーと思われるかもしれませんが、1分間に2回、ゴホンゴホンとせき込むのが**1**

時間続けば、**2400キロカロリー**、**4時間続けば10000キロカロリー**の消費となります。



以上の事から、病気で7日間、何もせず寝込んでいるように見えても、相当のカロリーを消費するだけでなく、**筋力量の低下、さらにはウイルスと戦う免疫レベルの重労働が行われている事を忘れてはいけません**。したがって、病気になる**と平時に比べ、大きく熱を産生しようとする働きにより**カロリーが消費され、痩せてし



私のLINEのQRコードです。  
市原の課題、ご意見をお聞かせ下さい。  
今日動きます！  
携帯電話(080-1213-7679)

まう事が理解できます。

今、**コロナに感染すると、病院には収容できず、自宅療養される方が多くなっているのが市原の現実問題**です。自宅では水分の補給は当然のこと、しっかりと栄養を取らなければウイルスを撃退する免疫力が上がられません。気力では免疫力は上がりません。したがって、**症状が辛くともしっかりと食事を摂る事が大切な**のです。



話変わって、では日常生活において、カロリーはどのくらい消費されるのでしょうか。例えば、人が30分入浴すると約15キロカロリーの消費です。しかし、入浴後体重が1kgぐらいい減るのは発汗によるものです。スポーツではどうでしょう。水泳ならクロールで泳いだら約2900キロカロリー、私が

極真空手の1回の稽古で約2300キロカロリー、テニスの1試合では約2000キロカロリーですので、いかに水泳がカロリー消費に適している事が分かります。全身運動により全ての筋肉に働きかけているためだと思います。

最後に平時の生理現象では大きな声を出して笑うと、腹式呼吸によって腹筋の動きが激しいので40キロカロリーほど消費されるそうです。10分間続けて笑うのはちよつと苦しいですけど、とはいえ笑いで免疫力を上げる治療は既に知られています。コロナに感染しないよう、日々笑える日々を送りたいですね。

参考文献：健康の雑学「2012年11月号」  
「カロリーとダイエットの雑学」





# 銃撃による心肺停止…プロの救急隊員も心的外傷後ストレス障害(PTSD)症状…

安倍晋三元首相が街頭演説中に銃撃されて死亡した事件で、奈良市消防局は、先月28日、現場に出動した救急隊員らの救命活動記録を公開しました。救急救命士らが心肺停止状態だった安倍氏に対しあらゆる緊急処置を施した事が記載されています。一方、事件後、現場で活動した消防官24人のうち6人が、心的外傷後ストレス障害(PTSD)になつている事も改めて判明しました。



毎日新聞社が市消防局に活動内容について情報公開請求し、入手した情報によると、**現場から119番は午前11時31分。市消防局は1**

分後に「加害事案 出動せよ」と指令を出す。安倍氏が銃撃されて心肺停止状態になつているとの情報が寄せられる中、現場指揮隊の消防隊員が37分に到着し、41分救急車が到着した。そこで、救急救命士らが見た安倍氏を全身所見とは、道路のアスファルト上にあおむけの状態(仰臥位)になり、選挙関係者らに付き添われていた。頸(けい)部(首元)には銃創が確認された。心肺蘇生や気管挿管、酸素吸入、心電図の確認などの応急処置を直ちに実施。「初期心電図波形は心静止(心肺停止)」とされ、最悪の状況にあり、**容体が全く改善しない状況だった**そうです。前述したように奈良市は、この衝撃的な事件によりPTSD症状を訴えた6人の隊員に専門医の診察を受けさせており「今後も隊員らの心のケアに努めていきたい」と消防局はしています。プロである隊員も人間です。現場の状況によって、非常にショックを受

ける時があるのです。私は今から20年前の話になりますが、指定暴力団同士の抗争による銃撃事案に救急出動した事があります。年間1000件以上の出場していた経験があつても、銃撃による処置をしたのは後にも先にもこの1件だけでした。報復に出た組員を振り返り討ちた銃弾は、顔面と右肩を貫通。警察官の警護の中で、緊急処置を施し、警察官同乗のもと救命センターに搬送しました。しかし、今でもあの時の光景がフラッシュバックして、あの経験自体を消し去りたいという気持ちに陥ります。救急隊は通報があれば必



ず現場に駆けつけ、時には命懸けで活動します。このコロナ禍においても食事が全く取れない程の激務の中で活動しています。それが今の救急隊の現実です。もしコンビニ等に止まる救急車を目にする事があれば、それは帰署してゆっくり食事を摂る事すらできない状況である事、そして24時間必死で市民の命を守っている事を改めて知って下さい。故安倍晋三氏のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

## ますも誠二 プロフィール

氏名 増茂 誠二  
 生年月日 昭和42年12月1日  
 職業 歴 市原市議会議員(市原市地域保健医療協議会副会長)  
 国士舘大学 防災・救助救急総合研究所 嘱託研究員  
 学校法人 国際医療福祉専門学校 理事長補佐  
 杏林大学保健学部非常勤講師  
 千葉市医師会非常勤講師  
 資格・学位 救急救命士 危機管理士 修士(救急救命学)  
 学歴 国士舘大学大学院救急救命システム科修士課程卒業  
 千葉大学大学院環境生命医学博士課程単位取得満期退学  
 千葉県パワーリフティング協会会長  
 その他 市原市剣道連盟顧問(剣道教士七段)

ホームページもご覧下さい。  
<http://www.masumo-seiji.com> **ますも誠二**

辰巳台地域子ども食堂 **だんだん**

開催予定日 **8月20日(土)**  
 場所 **辰巳公民館**  
 時間 **16:00~18:00**  
 料金 **子ども 100円 大人 200円**  
 予約制となります  
 連絡先:090-6031-8494(タルミ)



大原弁天池でのヒマワリ植え活動。ボランティア募集