

こんにちは。吉和診療所の吉川です。
今回は、広島総合病院の山根先生と一緒に、ビデオレターを作りました。
안녕하십니까? 요시와 진료소 깃카와입니다.
이번에는 히로시마 종합병원 야마네 선생님과 함께 영상 편지를 만들었습니다.

山根です。今回は、マスクについてお話します。
이번에는 마스크에 대해 이야기하겠습니다.

皆様は、新型コロナウイルスにかからないように、
そして、もし知らないうちに新型コロナウイルスにかかったとしても、他の人にうつさないように、
マスクをしています。

여러분은 신종 코로나 바이러스에 걸리지 않도록
그리고 혹시 알게 모르게 신종 코로나 바이러스에 걸리더라도 다른 사람에게 옮기지 않도록 마스크를 쓰고 있습니다.



そのためには、マスクをしっかりとつけるほうがよいです。
 그렇기 때문에 마스크를 제대로 쓰는 게 좋겠습니다.

でも、マスクをすると、少し息がしにくくなりますよね。
 하지만 마스크를 쓰면 숨 쉬는 것이 조금 어려워지죠.

運動すると、もっと息がしにくくなります。
 운동하면 더 숨 쉬기가 어려워집니다.

マスクをしっかりとつけたまま運動したせいで、かえって病気になってしまったりは大変ですよ。
 마스크를 제대로 쓴 채로 운동한 탓에 오히려 병이 들어버리면 큰일입니다.

そこで、私が見守りながら、吉川先生が、マスクをいろんな方法でつけて、
1 km 走ったら、どうなるか、実験をしてみました。
 그래서 야마네 선생님이 지켜보는 가운데 마스크를 여러가지 방법으로 쓰고
1 킬로미터 달리면 어떻게 될까 실험을 해봤습니다.

診療所の駐車場を8周すると、ちょうど1 km です。
 진료소 주차장을 8 바퀴 돌면 딱 1 킬로미터입니다.

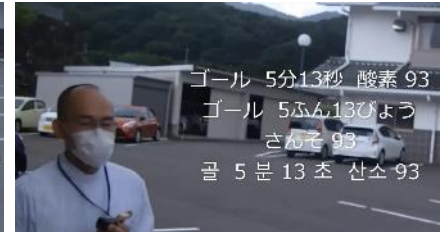
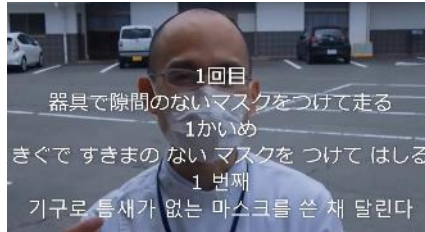
走りながら、体の酸素などを測ります。上が酸素で、下が脈です。
 달리면서 몸의 산소 등을 잽니다. 위가 산소, 밑이 맥입니다.

息がしっかりとできているとき、酸素は95より多いです。
 숨을 충분히 쉴 수 있을 때 산소는 95 보다 많습니다.

まず、このような器具で、マスクの隙間をなくして走ってみました。
 먼저 이런 기구로 마스크 틈새를 없애고 달려봤습니다.



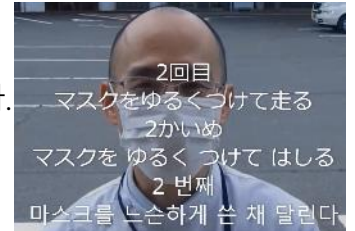
酸素 9 9 です。スタートしました。
산소 99 입니다. 스타트했습니다.



7周です。酸素が 9 4 に減りました。
7 바퀴. 산소가 94 로 줄었습니다.

ゴールしました。5分13秒。酸素は 9 3。
골인했습니다. 5 분 13 초. 산소는 93.

1時間後、次はマスクをゆるくつけて走ります。鼻の周りに隙間が見えます。
1 시간 후, 다음에는 마스크를 느슨하게 쓰고 달립니다. 코 옆에 틈새가 보입니다.



スタートしました。酸素 9 8。
스타트했습니다. 산소 98.

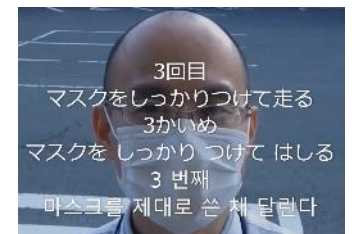
7周。酸素 9 5。息を吸うとき、口にマスクがくっつきます。
7 바퀴. 산소 95. 숨을 들이실 때 입에 마스크가 붙습니다.



ゴールしました。4分50秒。前より速いです。酸素は 9 5。
골인했습니다. 4 분 50 초. 저번보다 빠릅니다. 산소는 95.

4時間後、次は、マスクをしっかりとつけて走ります。器具は使いませんが、隙間は見えません。
4 시간 후, 다음에는 마스크를 제대로 쓰고 달립니다. 기구는 쓰지 않지만 틈새가 보이지 않습니다.

酸素 9 8。スタートしました。
산소 98. 스타트했습니다.



6周。酸素 9 5。
6 바퀴. 산소 95.

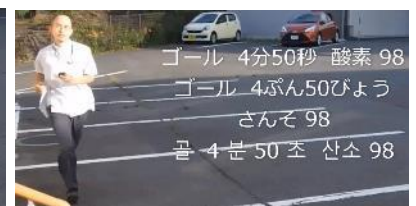
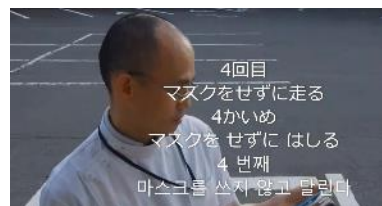
7周。酸素 9 6。やはり口にマスクがくっつきます。
7 바퀴. 산소 96. 역시 입에 마스크가 붙습니다.



ゴール。5分6秒。少し遅くなりました。酸素は 9 6。
골인. 5 분 6 초. 조금 늦어졌습니다. 산소는 96.

30分後、最後に、マスクをせずに走ります。
30 분 후, 마지막으로 마스크를 쓰지 않고 달립니다.

酸素 9 8。スタートしました。
산소 98. 스타트했습니다.

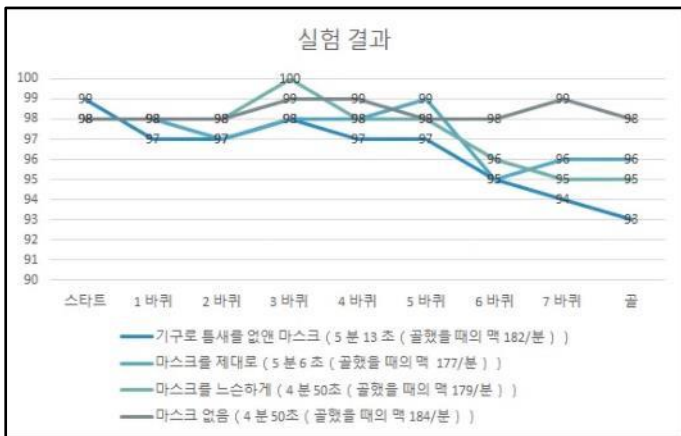
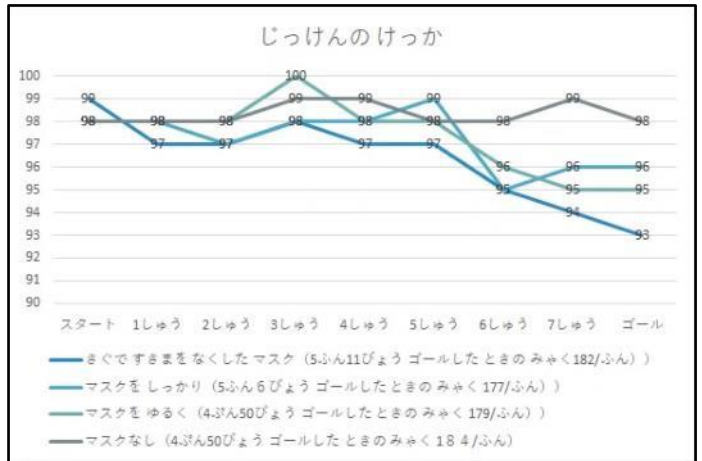
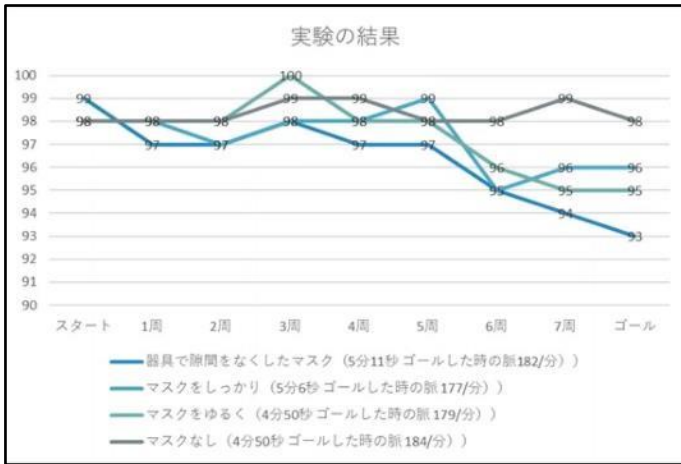


7周。酸素 9 9。減りません。
7 바퀴. 산소 99. 줄어 들지 않습니다.

ゴールしました。4分50秒。速くなりました。酸素は 9 8。
골인했습니다. 4 분 50 초. 빨라졌습니다. 산소는 98.

けっか
結果です。
결과입니다.

- 마스크をつけると、酸素が減りました。
- 마스크를 쓰니까 산소가 줄어들었습니다。
- 마스크를をしっかりつけると、タイムも遅くなりました。
- 마스크를 제대로 쓰니까 타임도 늦어졌습니다。



つよ うんどう
強い運動をするときには、ほかひとしゅうぶんはな
ほす
マスクを外すほうがよさそうです。
심한 운동을 할 때에는 다른 사람에게 충분히 떨어져 마스크를 벗는 게 좋겠습니다。

かる うんどう
軽い運動なら、ゆるくマスクをつけてもだいじょうぶ
だいじょうぶ
かもかもしれませんが、
マスクをしない時と比べて、からだ
さんそへ
体の酸素が減っていきやすいことも知っておいて下さい。
 가벼운 운동이라면 느슨하게 마스크를 써도 괜찮을지도 모르는데
마스크를 쓰지 않을 때와 비교하면 몸의 산소가 줄어들기 쉬운 걸 알아 두시기 바랍니다.

それではまたお会いしましょう。ごきげんよう、さようなら。
그러면 또 만나요. 항상 건강하시고 행복하세요. 안녕히 계십시오.