

わが家が一番危ない! SP 万病のもと「足」のトリセツ

サンデー毎日

大正11年3月31日第三種郵便物認可 2021年6月6日発行
第100巻第26号 通巻5666号 毎週火曜日発行(5月25日発売)

増大号 特別定価 450円

6.6 2021

浮所飛貴
グラビア&
インタビュー7P

住宅ローン
危機の脱出法

田村正和
最後の二枚目

五輪強行が
新変異株生む
最悪シナリオ



ワクチン
無策に怒!
池内了、香山リカ
小林よしのり...

サンデー毎日
2021年6月6日増大号
第三種郵便物認可 2021年6月6日発行
第100巻第26号 通巻5666号 毎週火曜日発行(5月25日発売)

発行所 小島明日奈
編集長 坂巻士朗

発行所 毎日新聞出版
〒102-0074 東京都千代田区九段南1-6-17
千代田会館5階 電話03-6265-6941(営業部)

特別定価 450円
本体409円

ウイルス対策・生活スタイルで選ぶ除菌

機能性低濃度オゾン水素発生器

わたしが動くところは、いつも安心な場所に
マスクに頼らない日常

AIRZERM

エアザーム
ポータブルモバイルタイプ



その場所、安心できますか?
ちょっとした場所・オフィス・ホテル・車内で
心から安らいでリラックスできますか?

ZEEPUT

ジープット
コードレス持ち運びタイプ

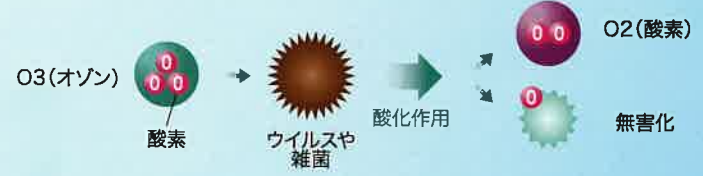


家族が安心できる空間を

身近な人がいつも出入りする場所、そこは本当に安心ですか?
オゾン・水素・ミストのトリプルパワーで部屋の空気を柔らかく除菌除臭

AIRZEE+

エアジープラス
据え置きスタンダードタイプ



低濃度オゾンと水素の力で
プライベート空間を
確実に素早く除菌除臭

総販売元 株式会社 大幸インターナショナル

〒111-0041 東京都台東区元浅草1-1-1 TEL:03-5806-5811

販売代理店募集中

お問い合わせは03-5806-5811 エアジー事業部まで 製造元 株式会社オーゾラ オフィシャルサイト



Printed in Japan
凸版印刷株式会社 印刷

雑誌 20071-6/6



4910200710615

00409

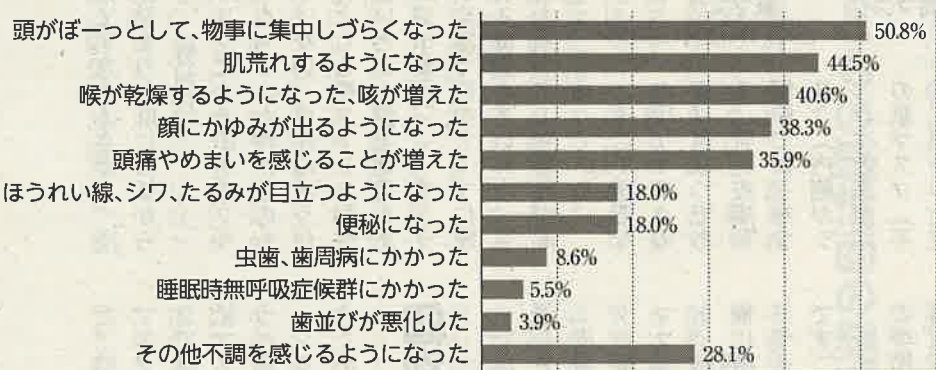
大反響 第28弾 スペシャル12ページ わが家が 一番危ない!

「マスク」にご注意

グシンドロームに 注意を

▶かゆさだけでなく「頭がぼーっ」も
▶のど、歯並び、心…に異変!

図①: マスク生活で感じる体の不調・変化(複数回答) 20~60代の男女400名対象



出典: ロッテ調べ

気を吸うなら、口のほうに抵抗が少なくて楽なのだ。「マスクをすれば、さらに気道抵抗が高まりますから、どうしても楽なほう、つまり口で呼吸をしてしまうの

です。暑くなるこれからの季節は、なおさら口呼吸をしやすくなります(同)暑い日は、体温を下げるために口を開けて息をしがちなのだとか。犬が炎天下でハッハッと舌を出して呼吸するのは同じことである。口呼吸の弊害はまだまだある。通常、口腔は唾液の殺菌作用で清潔に保たれているが、口呼吸をしていると、唾液が蒸発して口腔が乾燥する。すると歯石が付き、雑菌も繁殖するため虫歯や歯周病になりやすい。「マスクをしていても口腔

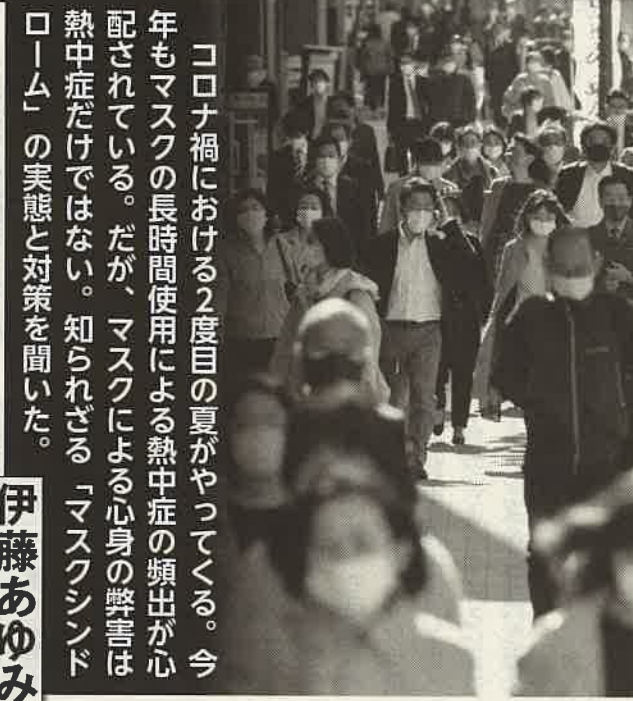
乾燥する。すると歯石が付き、雑菌も繁殖するため虫歯や歯周病になりやすい。「マスクをしていても口腔



「おやすみのど楽マスク」(実用新案登録) = タチバナ提供

を潤すためには、ガムを噛むことが有効です。唾液の分泌が促され、歯の着色汚れや歯石の付着を予防できます。喉の乾燥も抑えられ、咳を予防できます。また、よく噛むことで腸のぜん動運動が促され、便秘解消にまでつながります(同)もう一つ、今井氏が推奨するのは「口閉じ効果」のあるマスクを使う方法だ。たとえば、健康・生活用品などを販売・製造するタチバナ(大阪)の「おやすみのど楽マスク」は、就寝中の口呼吸を予防するための製品(写真)だ。鼻を開放して下顎までホルドするので、自然と鼻呼吸が習慣づけられるそうだ。いびき

を軽減するためにも利用されている。就寝時だけでなく、「日中、口呼吸を防ぐために、普通のマスクの下に着けるのがおすすめです」(今井氏)。さて、先に紹介したアンケート調査には、「肌荒れするようになった」「顔にかゆみが出るようになった」という不調も多くあがっている。これら肌トラブルの原因の一つは、「皮膚が乾燥すること」と横浜市野村皮膚科医院院長、野村有子医師が教えてくれた。「マスクの中は湿度も温度も高く、肌が潤っているような感じがしてしまいますが、実際は蒸れているだけ。マスクの中が蒸れていると、お風呂に入った時のように角質がふやけて、その後かえって乾燥してしまいます」皮膚の表面の角質がふやけすぎると、肌の水分を保持するバリアー機能が低下する。マスク内は湿度が高



「コロナ禍における2度目の夏がやってくる。今年もマスクの長時間使用による熱中症の頻出が心配されている。だが、マスクによる心身の弊害は熱中症だけではない。知られざる「マスクグシンドローム」の実態と対策を聞いた。

伊藤あゆみ

英イングリランド公衆衛生局予防接種担当者は、世界各国にワクチンが普及するまでの数年間はマスク着用が必要との可能性を示唆した(BBCニュース、3月22日)。ワクチン接種が進まない日本では、なおのこと「マスク生活」の終わりが見えない。某大臣ではないが、「いつまで続くの?」とウンザリしている人は多いだろう。

が昨年8月に行った、マスクを習慣的に着用するようになってから「体の不調や変化を感じるか」というアンケート調査では、「とても感じる」「やや感じる」を合わせて32.1%。内訳は「頭がぼーっとして、物事に集中しづらくなった」(50.8%)、「肌荒れするようになった」(44.5%)、「喉が乾燥するようになった、咳が増えた」(40.6%)など(図①)。中には「便秘、

中歯、歯周病」など、マスクと無関係に思える症状もある。しかし、これらも確かにマスク着用による心身の不調、いわば「マスクグシンドローム」なのだ。福岡市のみらいクリニック院長、今井一彰医師は語る。「マスクグシンドロームの原因の一つは『口呼吸』です。マスクを着けていると、無意識のうちに口呼吸になってしまう人が、大人も子どもも多いのです」

加湿もされるので、喉の乾燥や風邪を予防できる。一方、口から吸った空気はほとんど加湿されずに喉を直撃する。口から息を吐くと、唾液が奪われて口の中(口腔)が乾く。だから口呼吸をしていると喉が乾燥し、咳が増えるのだ。「それだけではありません。鼻で息を吸うと、脳に近い部分を外気が通るため、前頭葉が冷やされる効果があります。口呼吸では脳が冷やされないので、頭がポーンとしがちです。暑い季節に脳の温度がどんどん上がり続けると、熱中症になりやすく、最悪、命を落とすことにもなりかねません」(今井氏)

口呼吸に虫歯や歯周病のリスク

では、なぜマスクを着けていると口呼吸になりやすいのだろうか? 今井氏によれば、「鼻呼吸は『気道抵

抗』が高まるから。高性能なフィルタがある分、鼻は一度に大量の空気を取り込みづらい。同じ量の空

伊藤あゆみ ライター兼編集者。編集プロダクション勤務を経てフリーランス。健康・医療を中心に、幅広いテーマの雑誌記事や書籍の執筆・編集・校正を手掛ける

マスク生活が長引けば、表情筋の衰えから、うつ傾向が後押しされるケースが増えていくかもしれません」(同)

一方、別の角度からマスク生活の影響を心配する専門家もいる。精神科医の名越康文氏だ。

「マスクで顔が半分隠れているということは、個別認識をしづらくなるということ。人々が互いに個別認識し難い状態が長く続けば、もしかしたら、世の中は危険な方向に向かっていくかもしれません」

私たちは、相手の顔を見て表情を読み取り、一人ひとりと違う考え方を推し量って生きている。しかし、顔が見えなければ、個別認識ができず、個々人の違いに目を向けなくなる。そのよ

うな社会は、「個を大切にせず、全体主義に傾いていく恐れすらある」と名越氏は警鐘を鳴らす。戦前の日

本社会を彷彿させる言葉だ。

「それにもまして心配なのは、子どもへの影響です。子どもは大人の表情をまねすることで気持ちを伝える術を学んでいきます。マス

子どもの感性面の発達にも懸念

未曾有の事態に「誰も統計を取っていないし、取りようもないから、あくまで推測です」と断りつつ、名越氏はマスク生活のさらなる懸念を指摘する。

「私の知人の半数以上は、マスクを着けるようになってから『感性が鈍くなった』と言っています。私自身、散歩をする時に以前の半分ぐらしか情報が入ってこなくなりました。息苦しさもありませんが、マスクで口元が覆われることで、感受性が鈍くなっているような気がするのです」

鼻は嗅覚、口は味覚を司

くで相手の表情を見る機会が激減した今、子どもが表情を学ぶ機会がなくなり人の気持ちを感得できない大人になってしまっているのではないか、と危惧しているのです」(名越氏)

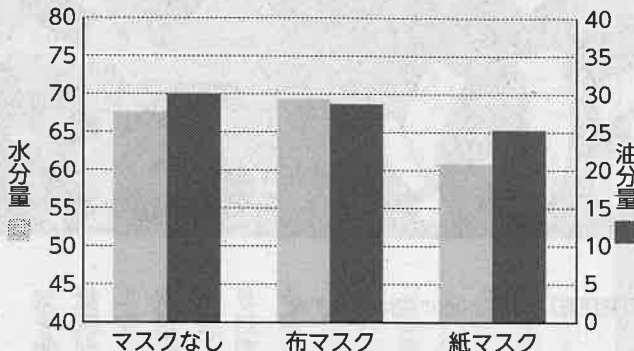
確かに、散歩をすれば風の匂い、大気の湿り気、陽光の温もりなど、自然がもたらす微細で多彩な情報が入ってくる。マスクを着けていると、それらを「ピピッド」に感じ取ることができない」という名越氏の仮説には、何となく思い当たる節のある人も多いのではないだろうか。

「その点でも、感性が最も

発達する時期の子どもたちが心配です。今はわからなけれど、もしかしたら将来、感性の発達の中で取り返しのつかないダメージが表れるかもしれない。その危険性を踏まえて、私は小さいお子さんのいる親御さんには、『できるだけマスクなしの時間をとってほしい』と伝えています。もちろん安全性を確保した上で、なるべくお子さんと顔を見せ合ったり、触れ合ったりしてもらいたい」(同)

今井氏もマスク生活において「子どもたちが心配」なことがあるという。それは、マスクシンドロームの「一つの『歯並びの悪化』だ。『口呼吸をしていると、口が開けっぱなしになり、前歯が出っ張りやすくなる』ことが分かってきます。大人に比べて子どもの歯は動きやすいので、『マスクが原因で歯並びが悪くなる』ということになりかねないの

図②: 紙マスク・布マスク着用後の肌状態比較
40~60代の女性患者4名の平均値



出典: 野村皮膚科医院調べ

「そこで重要なのは『マスクの素材選び』である。野村皮膚科医院では、布マスク(内側がシルク)と医療用の紙マスク(不織布製)の比較調査を行って

いる(図②)。それぞれのマスクを3時間ずつ着用した後の肌状態を調べたもの

では、感染予防と肌への優しさを両立するには? 「皮膚に触れる部分がシルクか綿のマスクに、不織布マスクを重ねるのがベスト。感染予防のためには、横に隙間のできないピッタリサイズを選ぶことも大切です」(同)

汗をかきやすいこれからの季節は特に、マスク内に雑菌が繁殖しやすく、肌トラブルが起きやすくなる。布マスクを何枚か持ち歩いて「肌に当たる側の布マスクをこまめに交換する」

「あまり気にしなくなった」を合わせて37.1%だった。実際はもっと多くの人が、

「マスクで口元が隠れていると、表情を意識することがなくなり、口元の表情筋が使われなくなる。そうすると、口の周りがたるんでシワができてしまうので

「普段から口呼吸をしている人は、抑うつ度が高い」という報告もあります。今後

自分の口角が下がっていることに気づいていないだろう。気づいた時には口元にシワが深く刻まれ、マスクを取ると10歳老けて見える...なんてことにもなりかねない。

表情筋の衰えは、見た目だけが問題なのではない。「(注射剤の)ボトックスで眉間のシワを取ると、うつ症状が改善する」という面白い報告があります。表情によって精神状態が左右されるのです。つまりマスク生活で表情が乏しくなれば、感情も乏しくなり、精神的に落ち込みやすくなる恐れがあるのです」(今井氏)

さらに、口呼吸は鼻呼吸より浅い呼吸になることも問題だ。呼吸が浅くなると、不安感や疲労感が増大するそう。

く、マスクを外した時に水分が蒸発しやすい。だからマスク生活が続くと肌が乾燥してくるのだ。カサカサに乾燥した肌は、刺激に弱くなる。

「実際、マスクの素材にかぶれたり摩擦で肌荒れを起こしたりする人が、コロナ禍以降、増えています。ニキビができたと言う人も多

いですが、それは角質がふ

やけて毛穴がふさがり、皮脂が詰まり気味になるからです」(野村氏)

マスクによる肌トラブルは、もちろん女性だけのものではない。男性のほうが女性よりも肌ストレス耐性が低いという調査結果もある(資生堂調べ)。オンライン会議で顔をアップに映される機会の多い昨今、男

女とも肌ケアの重要性が高まっている。

「マスクの素材選び」である。野村皮膚科医院では、布マスク(内側がシルク)と医療用の紙マスク(不織布製)の比較調査を行って

いる(図②)。それぞれのマスクを3時間ずつ着用した後の肌状態を調べたもの

「マスクで口元が隠れていると、表情を意識することがなくなり、口元の表情筋が使われなくなる。そうすると、口の周りがたるんでシワができてしまうので

「普段から口呼吸をしている人は、抑うつ度が高い」という報告もあります。今後

自分の口角が下がっていることに気づいていないだろう。気づいた時には口元にシワが深く刻まれ、マスクを取ると10歳老けて見える...なんてことにもなりかねない。

表情筋の衰えは、見た目だけが問題なのではない。「(注射剤の)ボトックスで眉間のシワを取ると、うつ症状が改善する」という面白い報告があります。表情によって精神状態が左右されるのです。つまりマスク生活で表情が乏しくなれば、感情も乏しくなり、精神的に落ち込みやすくなる恐れがあるのです」(今井氏)