

マスクの健康被害を知っていますか？

◆ 脳の発達を阻害する危険性

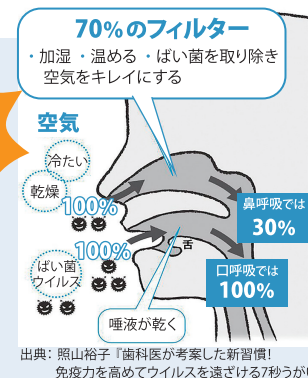
マスク着用の常態化などにより、無自覚のうちに酸欠状態に陥る「隠れ酸欠」[※]が増えています。
※ダイヤモンドオンライン 長時間のマスク、コロナストレスで急増中の「隠れ酸欠」とは
 ドイツの神経科医師 マーガレット・グリーズブリッソン博士は、
 「脳に必要な酸素が不足すると、短期的には、**頭痛、眠気、めまい、集中力の低下、反応時間の低下、認知システムの低下**などの症状が起こる。**慢性的な酸素欠乏**になるとそれらの**症状は全て消えてしまうが、脳の酸素不足は進行し続ける**。成長途中の脳はより多くの酸素を必要としています。酸欠は**脳の発達を阻害し、その結果として生じたダメージは元に戻すことはできません**」と、子ども、若者のマスク着用には警鐘を鳴らしています。



◆ 口呼吸のリスク (免疫力の低下・歯並びの悪化・虫歯・歯肉炎…)

- 汚れたままの空気が肺に直接送られるので、却って**感染症にかかりやすくなる**
- 口腔内が乾燥するので、**虫歯・口臭・歯肉炎**が増加
- 口を閉じる力が弱くなるため、**表情筋の衰え**や**睡眠時無呼吸症候群**のリスクが高まる
- 成長途中の子どもの場合、**歯並び、顔の筋肉の発達に影響**するため、**将来の顔立ちにも影響**が及ぶ

大人の4割^{※1}
 子どもの7割^{※2}
 が口呼吸に!!



マスクをしていると、人に見られないことで気が抜けたり、息苦しさによって、無意識のうちに口呼吸になりがちです。鼻から飛沫は飛びません。鼻呼吸で天然のマスクを活用しましょう！

※1 株式会社ロッテニュースリリース「マスク着用の習慣化における体の不調や変化」(2021年2月17日) ※2 みらいクリニック 今井一彰先生 (kidsna style)

◆ マスクは不潔! 却って感染症にかかりやすくなることも!!

呼吸で湿ったマスクは**雑菌繁殖の温床**になります。米国国立衛生研究所の発表によると、**マスクの表面についたウイルスは7日間感染力を保っていました**。そのマスクの表面を触った手で、直接鼻や目を触ることで、感染のリスクが高まることが懸念されます。
 特に低年齢の子どもに正しくマスクを装着させることは難しく、右図の調査によると、正しい着用の指導後も「**半数以上の園児はマスクを正しく着用できず、むしろしきりにマスクや鼻を触る様子が見られた**」とのこと。

【保健指導による正しいマスクの装着率の変化】

観察対象	指導前	指導後
幼稚園A 年長	12.5%	12.5%
幼稚園A 年少	55.6%	30.0%
幼稚園B 年長	40.0%	50.0%
幼稚園B 年少	50.0%	25.0%

出典:富山市立学校 新型コロナウイルス感染症対策検討会議だより

◆ 情緒や言葉の発達に影響が出る

生後数か月から就学前までの間は、他者の表情や声だけでなく**口の動きから、言葉の習得や、他人の顔、感情を認識する能力を獲得する感受性期**に当たります。発達途上の脳を持つ子どもたちにとっては、目だけで表情を読み取ることは極めて難しく、**発達や情緒に影響**が出る可能性があります。また、学齢期の子どもたちも、**表情が見えないことでのトラブルが増加**したり、**「共感する脳」の成長**に影響を及ぼす可能性があります。(京都大学 明和政子先生)
 コロナが始まった2020年の不登校は、小学生で63,350人(前年度比18.7%増)、中学生は132,777人(同 3.8%増)、自殺した小中高生は 415人で前年度から98人増と**調査を開始して以来最多**と、コロナ禍のストレスが影響を及ぼしていることがわかります。(2021/10/14 読売新聞オンライン)

◆ 肌トラブルの増加

摩擦や、付着した汚れや汗、細菌が原因で、**肌荒れやかぶれ、ニキビなどの肌トラブル**での皮膚科受診が増えています。厚労省に2020年度中に寄せられた家庭用品による健康被害報告のうち、皮膚障害では81件中34件(42%)がマスクによるもの。**厚労省担当者は「コロナ禍で用量が増えたため、例年にない傾向だ」と**。マスクで炎症などが起きた際は**使用の中止やサイズ・素材の変更が有効**としたそうです。(2021/11/4 共同通信社)

季節を問わず危険です!!

⚠️ 運動時のマスクと低年齢の子どものマスク

大阪の小学校で、2021年2月、体育の授業中(5分間の持久走後)に、5年生の男の子が亡くなっています。救急搬送された時の状況から、マスクをして授業に臨んでいた可能性が高いと思われます。では、運動時のマスク着用はなぜ危険なのでしょうか？

■ 運動で負荷がかかっても、必要な酸素を取り込みづらい

スポーツ活動時は体力的な負荷がかかり、**呼吸数も多くなり、口呼吸になる傾向**が見られます。マスクをつけていると**運動時に必要な酸素が体内に取り込まれにくく、息苦しくなり、体に悪影響が生じます**。(呼吸筋へのストレス・心肺機能へのストレス・脳への血流低下)

■ 熱中症のリスク・脱水のリスクが高まる

マスクで口を覆われていると、**呼吸による熱の発散がしづらくなってしまふ**ことがあります。子どもは大人よりも**口呼吸にたよる傾向があり、呼吸数も多い**ため、マスクで口呼吸しにくい状態で運動することは、大人以上に危ない行為です。また、子どもは体内の水分含有率や、皮膚や呼吸から出ていく水分が多い、腎機能が未熟で排泄の際に出る水分が多いといった特徴から、**冬場であっても脱水になるリスク**があります。マスクをすると**喉の渇きを感じにくく、水分摂取も減る**ことで益々リスクは高まります。

小さい子どもは自分で判断できません。
 大きい子ども、周りの子が着けていると外せないと言います。
周囲の大人が危険を認識し、積極的に外すように声をかけていく必要があります。