

ウィズコロナのマスク生活

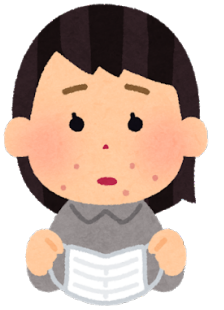
新型コロナウイルスの感染が世界中に広まり始めて1年が過ぎました。そして、三密回避や手洗い、マスクなどの新しい生活様式が当たり前のようになりました。一方、長いマスク生活が鬱陶しく感じるようになった方もいるのではないのでしょうか。今回は、コロナとともに生きる時代のマスクのお話です。

◆新しい生活様式に欠かせないマスクですが・・・◆

厚生労働省は新しい生活様式の実践例として、「①身体的距離の確保、②症状がなくても会話をするとときはマスク着用(相手への思いやり)、③手洗い」を示しています。自粛期間中は、不安や運動不足が引き金となるコロナ鬱、肥満やフレイルといった心身への影響が注目されましたが、新しい生活様式の下では、マスクを着用することによるニキビ、乾燥肌などの肌荒れや頭痛、肩こりといった症状の他に、口臭が気になり始めたという方もいるようです。

◆マスク着用で健康に影響が出るのは何故でしょうか？◆

マスクの着用は一見、保温・保湿が肌に良さそうですが、着脱の際、マスク内の温湿度が急激に変化することで、肌のバリア機能や保湿機能を維持する酵素の働きが弱くなり、肌の乾燥を招きます¹⁾。肌がマスクとこすれることも肌機能低下の要因の一つです。温湿度が上昇することでニキビの原因となる雑菌が繁殖しやすくなります。また、鼻と口がマスクで覆われて体内に取り入れる酸素量が少なくなった上に、新型コロナによる不安やストレスが交感神経を優位にして呼吸が浅くなることで酸素不足に陥ります。この状態が続くと血流が悪くなり、頭痛や肩こりが引き起こされるのです。



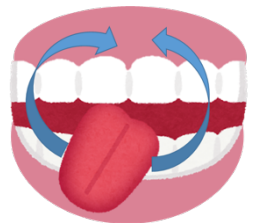
口臭は、マスクストレスによる唾液の減少で増加した口内細菌が発生するガスが原因となる他にも、マスクによる直接の影響ではありませんが、肝機能低下や糖尿病、歯周病といった病気が隠れていることもあります。

◆マスク生活に慣れましょう◆

新型コロナウイルス感染症に対する治療薬やワクチンが使えるようになるにはもう少し時間が必要と考えられ、しばらくは、マスクが必要な生活が続くことになるでしょう。マスクは感染拡大の予防に欠かせないものです。また、2月はインフルエンザ流行がピークの時季でもあり、これからは花粉症も待ち構えています。では、マスク生活を少しでも快適に過ごすにはどうしたら良いのでしょうか。

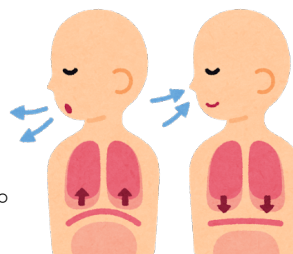
○マスクストレスを軽減

厚生労働省は、「屋内外を問わず、人との距離が十分に取れないときはマスク着用」を基本的感染対策としています。周りに高齢者や生活習慣病など重症化リスクの高い方がいないかなど、その場の状況やご自分の体調を踏まえて、肌や呼吸に対する負担が掛からないように、メリハリのあるマスク着用を心掛けましょう。刺激の少ない肌に合った素材のマスクを選び、清潔な状態で使うことも大切です。保湿剤ケアや洗顔はやさしく刺激しないように気をつけて、肌に保湿成分のヒアルロン酸を維持するのが良いです。口臭予防には雑菌を抑える唾液分泌を促すために、舌を歯茎表面ぐると廻すのが効果的だそうです²⁾。



○酸素をしっかりと身体中に届ける

横隔膜の上に手をおいて上体を倒しながら呼吸する「横隔膜ほぐし」³⁾で呼吸の筋肉を柔らかくして、酸素を肺へしっかりと取り入れて、身体中に届けるために適度な運動などで血流を良くしましょう。横隔膜ほぐしや適度な運動によってリラックスし、自律神経が整えられて呼吸が楽になります。



○隠れた病にも注意

お肌の荒れや口臭は、身体の内側からのSOSのサインかも知れません。不安な時はお近くの薬局・薬店に相談してみましょう。

山口市小郡下郷844-4

三好薬局

(参考資料)1) J. Invest. Dermatol. 2011, 131, 2233

2)1分間殺菌ペロ回し(アスコム)

3)隠れ酸欠から体を守る 横隔膜ほぐし(青春出版社)