



新たな年を迎え皆様にご多幸がありますよう
お祈り申し上げます



話題の『マスクシンドロームの実態と解決策』

アロエ食品株式会社 代表取締役 藁科 信行

新生活様式がもたらしたマスク着用での弊害

新しい生活様式は、私達にマスク着用の習慣化をもたらしました。感染症予防には欠かせないマスク着用ですが、一方で心身に多くの影響を及ぼす可能性がある事も解っています。例えば熱中症や肌荒れ、口臭などの自覚しやすいものから、集中力の低下や睡眠時無呼吸症候群、うつ病など意識するのが難しいものまで様々で、それらは総称して“マスクシンドローム”と呼ばれています。新しい生活様式の中で健康に過ごすためには、こうしたリスクを理解しておくことも必要です。

① 口呼吸の増加

マスク生活をしていると、息苦しさから無意識に口で呼吸をするようになります。口呼吸は鼻呼吸に比べて呼吸が浅くなり、呼吸量も減るため「隠れ酸欠」が起きやすく、集中力の低下や頭痛、めまい、肩こり、イライラ、だるさなどの症状を引き起こします。さらに、口が開いているため口腔内が乾燥し、細菌が増殖して虫歯や歯周病のリスクが高まります。1日に何回かは口で呼吸をしていないかをチェックし、ゆっくり鼻で呼吸を試みたり、就寝中に口呼吸にならないために「鼻呼吸テープ」のようなものを利用するのも一つの方法です。

② 表情筋の衰え

マスクをしていると、目以外は隠れているため表情を気にしなくなり、表情筋が衰えていきます。表情筋の衰えはシワやタルミなどの見た目だけでなく、感情変化の乏しいうつ状態や、食事にむせるなど誤嚥の危険性に繋がりますから、意識して顔の筋肉を使うことが大切です。

簡単にできるのはガムのようなものを“噛むこと”です。よく噛むことは口周りの筋肉を鍛え、唾液の分泌も促されるため、口腔内の健康にもつながります。その他、舌を口の中で回したり、口を「い」と「う」の形に大きく動かす運動もよいでしょう。これらは口呼吸の改善にもなります。

子どものマスク着用を考える

新しい生活様式により急にマスクの着用を強いられ、マスク生活が習慣化された今の子ども達。このまま何も対策をせずにマスク生活を続けてしまうと、口呼吸によるリスクが高まり「歯並びの悪化」や「表情筋の衰え」など、子どもの発育に深刻な影響をもたらしてもおかしくないと考えます。とくに軟らかい食べ物が好まれるようになった現代では、中学生でも咀嚼や嚥下不良、歯並びの悪化が増えており、マスク着用がさらに拍車をかけるのではと懸念されています。

鼻は外からの異物をせき止める天然のマスクです。リスクの多い口呼吸を鼻呼吸に戻すために、日頃から噛み応えのある食事で咀嚼回数を増やしたり、“吹き戻し”のような口の機能を発達させるおもちゃを活用するなどしてはいかがでしょうか。

厚生労働省に寄せられたマスクによる健康被害

厚生労働省（以下、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でした。前年度はマスク被害の報告はなく、厚労省担当者は「コロナ禍で使用量が増えたため、例年にない傾向」と述べています。

マスクによる皮膚障害は、摩擦や蒸れが原因の刺激性接触皮膚炎が多く、40代女性の方で、マスクの縁が頬に当たって色素沈着やにきびができて、30日以上加療を要したという例もありました。マスクで炎症などが起きた際は、マスクのサイズや素材が合っているかどうかをチェックし変更するとか、ひどい場合はマスクの使用を一時的に中止するなどの対策が必要です。

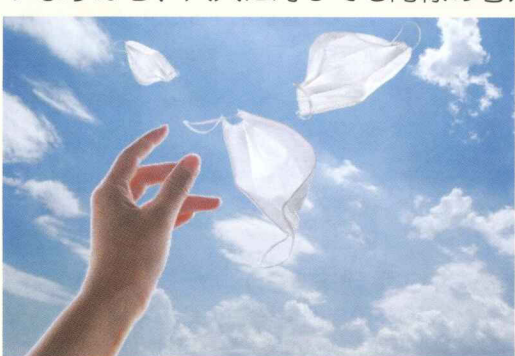
※集計は厚労省が一般社団法人「皮膚安全性症例情報ネット」と公益財団法人「日本中毒情報センター」の協力を得て取りまとめたもの。

マスク着用が困難な人がいることに理解を示そう

飛行機や電車内でマスク着用を拒否してトラブルになったというニュースを目にします。ニュース渦中の人物がなぜ着用を拒否したのかはわかりませんが、発達障害や、触覚・嗅覚等の感覚過敏といった障害特性により、マスクやフェイスシールドの着用が困難な状態にある人が子供・大人にかかわらず実際に存在します。

WHO（世界保健機関）の「COVID-19に関連した地域社会の子どものためのマスク使用に関するアドバイス」では、「発達上の障害や他の障害、またはマスク着用で支障をきたす可能性のある特定の健康状態を持つ子どもに対しては、マスクの使用を強制するべきではない」「フェイスシールドなどのマスク着用で代わる選択肢を与えるべき」としています。さらには「発達上の障害、その他の障害、またはその他の特定の健康状態のあるあらゆる年齢の子どもがマスクを使用することは必須ではなく、ケースバイケースで評価されるべきである」とあります。

WHOの発表は子供に対するものですが、大人になっても継続して様々な障害をかかえている人がいますから、大人に対しても同様の考え方をすべきだと考えます。



今後も新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症予防として、手洗い、うがい、換気、湿度調整などの対策に加えて、「マスク」の着用は必要だと思います。しかし、それが様々な理由で実行できない方がいることに理解を示し、差別や非難をすることなく、協力しあってコロナに打ち勝ちましょう。一日も早くコロナ前のような生活に戻ることができるよう願ってやみません。

参照：厚生労働省・経済産業省・消費者庁特設HP「新型コロナウイルスの消毒除菌方法について」
厚生労働省HP <https://www.mhlw.go.jp/index.html>

【冬の養生】強い抗酸化作用を持つ ココアのカカオポリフェノール

冬になるとなぜか飲みたくなる温かい「ココア」には、健康に良いとされるいくつかの栄養成分があり、その一つが、原料のカカオマスに豊富に含まれる「カカオポリフェノール」です。



強い抗酸化作用があり、老化や生活習慣病などの要因となる活性酸素から身体を守ります。たとえば動脈硬化は活性酸素によってコレステロールが酸化し、血管に付着することで起こりますが、カカオポリフェノールは、コレステロールの酸化を抑制し、コレステロールが血管内に留まるのを防ぎます。

そのほか「テオブロミン」という成分には、集中力や記憶力をアップさせる働きがあり、認知症の予防が期待されているほか、不溶性食物繊維の「リグニン」は、便の量を増やし腸壁を刺激して便通を促す作用が認められています。

1日に必要なカカオポリフェノールの量は、話題の高カカオチョコレートで25g程度。ココアならココアパウダーだけが原料の「ピュアココア」や「純ココア」を1日に2〜3杯が目安です。ただし、純ココアは、砂糖や乳糖、粉乳などが加えられたミルクココアに比べて飲みにくいのが欠点。しかしミルクココアはカカオポリフェノールの含有量が少ないうえ、糖質やカロリーが高くなるという欠点があるので、身体のことを考えればピュアココア（又は純ココア）をベースに、好みで砂糖や牛乳、豆乳などを加えて飲みやすくすることをおすすめします。中にはピュアココアとミルクココアを2:1の比率でブレンドしている方もいます。

そしてココアポリフェノールが持つ抗酸化作用を活かすために、できるだけ日中に摂りましょう。夜間は活性酸素の発生量が少なく、リスクも下がりますし、逆に夜間は代謝が落ちて、糖質などを身体にため込みやすくなります。



ブログ「アロエ通信」の内容を刷新中！

当社では「アロエ通信」というブログを公開しています。今まではイベントやキャンペーン情報及び報告などを紹介してきましたが、今後はお客様が知りたいこと、不安を感じる身体の悩みなどについて記事を追加していく予定です。社員が一つずつ調べながら書いています。不十分な部分もありますが、興味のある方は覗いてみてください。

現在公開しているのは「アロエの育て方」

「便秘と肌荒れ」「胃痛の原因と対処法」

「喉のイガイガの原因と予防策」

「高血圧の原因と下げる方法」「便秘で体重増加?!」などです。

URL <https://aloefoods.co.jp/>

