

精神科医が警鐘「マスクを外すのが不安な人々」へ 脳や自律神経、肺などに問題が生じる可能性も

2022/5/28 和田 秀樹：精神科医 東洋経済



マスクを外すのは何となく不安……。コロナ禍で多くの人が陥っている「マスク依存」の問題について解説します（写真：ふじよ/PIXTA）

5月19日、専門家組織が、会話がなければ屋外のマスクは「必ずしも必要でない」という見解を発表しました。海外の映像などを見ていると、マスク着用している人は明らかに減っているように感じます。

では、私たちはすぐにマスクなしで外に出られるでしょうか？「そろそろ外してもいいのではないか」と思う一方で、マスクなしでは不安だ、という人はまだまだ多いのではないのでしょうか。

まず、本稿の冒頭で確認しておきたいのは、**マスクをすることには、メリットもあれば、デメリットもあるということです。**

むろん、**一番のメリットは、新型コロナを含めて、感染症をうつすことをある程度予防できること。**そして、デメリットは？——これはもう、数えきれないほどありますので、その代表例を紹介していきましょう。

まずは、「マスク酸欠」になることです。

マスクを付け続けると酸欠になる？

マスクをすると、自分の吐いた呼気がマスク内にたまりやすくなります。呼気は、通常の空気よりも二酸化炭素を多く含んでいますので、マスクをつけ続けていると、たえず「二酸化炭素多め、酸素少なめ」の空気を吸い続けることになります。

すると、どうなるか？——**医学用語を使えば、血中二酸化炭素濃度が上昇します。その第**

1の弊害は、頭痛が起きやすくなることです。二酸化炭素は、脳の血管を拡張させるので、三叉神経などを刺激して、頭痛の引き金をひくのです。

当然のことながら、酸欠状態では、思考力や記憶力といった脳の力が低下します。脳は、その重量は全体重の2%ほどしかないのに、ヒトが摂取する酸素の20%をも消費する「酸素大食い臓器」です。新鮮な酸素が脳に行き渡らなければ、たちまち支障が生じるのです。集中力を保てなくなり、眠くもなります。中・長期的には、脳内神経細胞や情報伝達システムの劣化によって、「頭が悪くなっていく」リスクもあります。

次いで、酸欠は、体全体の免疫力の低下を招きます。酸素不足に陥ると、血流が悪くなり、免疫細胞を全身に十分に運べなくなるのです。つまり、新型コロナ感染予防のためマスクをかけているのに、免疫力を落としてかえって感染しやすくなるという話にもなりかねないのです。

酸欠以外にも多種多様なデメリットが

「酸欠」以外にも、「マスクをかける」ことには、多種多様なデメリットがあります。列挙すると、

- ・呼吸が浅くなるため、自律神経系に悪影響を及ぼします。
- ・心拍数が増え、循環器系に負担がかかりやすくなります。
- ・口の中の渇きを感じにくくなり、水分不足に陥りやすくなります。

むろん、ご承知のように、「体温調節がうまくできなくなる」というマイナスもあります。人の体には、体温を一定に保つ機能が備わっていて、体温が上がったときには、体熱放散機能を働かせて、体温を下げようとします。しかし、マスクをしていると、その機能がうまく働かなくなるのです。とりわけ、気温・湿度が高い夏場は、熱中症の原因になり、悪くすれば命を落とすリスクさえ生じます。

そして……切りがないので、このあたりでやめておきますが、マスクが人体にとって「諸刃の剣」であることは、おわかりいただけたと思います。少なくとも、マスクをすることが、未来永劫「常態化」していいわけではないことは、ご理解いただけたと思います。

本稿では、以上のようなマスクのデメリットを「マスク禍」と総称しますが、ここで、少々視点を変えて、精神科医の立場から、あまり語られることのない「マスク禍」について、お話ししたいと思います。

欧米の人々があれほどマスクを嫌うのは、「相手の表情を見ながら、コミュニケーションをとる」という人間の基本的な行動が失われることが、動機の1つになっています。それもあって、アメリカやイギリスでは、ワクチン接種が一定程度進んだところで、マスク着用義務が段階的に解除されました。

一方、わが国では、ワクチン接種率が欧米を超えても、依然、マスクを外せない生活が続いています。このまま、ずっとマスクをつけ続けていると、どうなるか——。おそらく、微妙なコミュニケーション能力が失われていくと思います。

例を挙げると、私たちは、コロナ禍前のマスクをしていない頃、相手の「作り笑い」を表情から見抜いてきました。

人間は、本当におかしいと思って笑うときには、まず口が笑い出し、続いて目が笑います。口と目の動きには若干のタイムラグがあるのです。一方、作り笑いでは、口と目が同時に笑い始める。意図的に笑顔を作ろうとすると、口と目が同時に動いてしまうのです。

私たちは、その口と目の微妙な動きから、作り笑いを見抜く能力を養ってきました。そうして、広い意味での生存戦略にも役立ててきたわけですが、マスクで口もとを隠されると、その能力を発揮できなくなります。

また、私たちは、相手のさまざまな気持ちの動きも、口もとの様子から読み取ってきました。

たとえば、相手の機嫌の良し悪しは、口の両端の角度に現れます。相手がこちら話を聞いて、楽しく思っているときには、口角（口の両端）が上がり、つまらないと感じているときには下がります。私たちは、その口角の上下を見て、自分の話がウケているかどうかを確認していたのです。マスク姿の相手には、この能力も発揮できません。

また、鼻も、表情を読み取るのに重要な部位です。日本語には「鼻の穴をふくらませる」「小鼻をうごめかす」「鼻高々」など、「鼻」を使った慣用句が多数ありますが、それも、私たちが鼻の微妙な動きから感情を読み取ってきたことの証左といえます。マスクをつけると、その「鼻」も覆ってしまうことになるのです。

というように、私たちは、互いに表情を読み合うという技術を使って、円満な社会関係を築いてきたのですが、マスクをしていると、その技術を活用することができないのです。

相手の表情を読む力が確実に衰える

いうまでもないことですが、人間は1人では生きられません。孤島に流されたロビンソン・クルーソーだって、フライデーと表情を読み合っていたはず。相手の表情を読む力は、社会を円滑に維持するためにも、重要な技術なのです。

今後さらにマスクをつける時代が続けば、日本人の表情を読む力は確実に衰えていくでしょう。それは、日本人のコミュニケーション能力を落とし、ひいては1人ひとりの感情状態を悪化させ、孤立を招きます。極端に言えば、「拡大自殺」のような犯罪の遠因にもなるとも考えられます。

では、そうした感情をどうコントロールするか。その制御法を紹介していきましょう。

とにかく、「怒り」という感情は、さまざまな感情のなかでも要注意です。それは、怒りが往々にして「攻撃行動を伴う」からです。「カッときて、暴力を振るい、社会的地位を失った」「カチンときて、余計なことを口にして、人間関係をおかしくした」といった事態を招きかねない、要注意の感情です。

私個人にとっても、「怒り」を制御することは、若い頃は切実な問題でした。自分自身が「怒りっぽい」ことを自覚していたので、「怒り」とどう付き合うかは、個人的にも重要な課題だったのです。

精神医学の知見からいっても、私の個人的経験からいっても、「怒り」をコントロールするには、「少しずつ発散する」のがベストです。

ただし、「怒り」の厄介なところは、相手かまわず、所かまわず発散するわけにいかないことです。怒りのままに、人に八つ当たりすると、人間関係にたちまちひびが入ってしまいます。

そこで、「怒り」は、人に当たること以外の方法で、小出しに発散するのが、現実的な制御法になります。コロナ下で、どうすれば怒りを含めた負の感情を制御できるか、そのノウハウをいくつか紹介してみよう。

1. カッときたときは、とりあえずマスクを外してみる

感情が高まっているときは、おおむね呼吸が浅くなり、脳が酸素不足の状態に陥っています。すると、怒りのブレーキ役である大脳皮質が、酸素不足からうまく機能せず、アクセル役の扁桃体ばかりが働いて、怒りがエスカレートします。

そこで、カッときたときには、人前を離れて、マスクを外して深呼吸するといいいでしょう。そうして、大脳皮質に新鮮な酸素を送り込むのです。そうすれば、やがて大脳皮質が働き出して、怒りをコントロールする理由付けが行われ、感情がおさまりはじめるはずですが。

2. コロナ下でも「〇〇すべき」とは考えない

自粛警察官の例からもわかるように、「偏った正義感」は怒りの温床です。「大勢で会食をしている奴がいる」「大規模イベントに参加した奴がいる」。——そんな理由を見つけては、「けしからん」と1日中、神経をたかぶらせ、イライラし、怒っているという状態にもなりかねません。

偏った正義感、おおむね「〇〇すべき」という考え方が生み出します。だから、なるべく「〇〇すべき」とは考えないようにしましょう。

とくに、新型コロナは、まだまだわからないことが多いウイルスであり、その対策は矛盾したり、後手に回ったりしがちです。人々の行動も首尾一貫しないものになりがちです。それをいちいち批判しているのは、コロナウイルスに呼吸器をおかされる前に、脳が変調を来すことになってしまいます。

3. 怒りを消すために、体を動かす

「許せない」ことがあり、時間が経っても、怒りが消えないときには、「散歩」に出るといいでしょう。歩くことは、最も手頃で安上がりな気分転換法です。歩くと足を使うため血流がよくなり、脳内にリラックス効果をもたらすα波が現れます。

新型コロナの影響で外に出にくい人は、室内でスクワットしたり、腹筋運動をしたりしてもいいでしょう。とにかく、「許せない」という怒りには、体を動かしてみることです。

『マスクを外す日のために 今から始める、ウィズコロナの健やかな生き方』書影をクリックするとアマゾンのサイトにジャンプします

4. 「許せない」と思ったときは、とにかくその場を離れる

アメリカ第3代大統領のトーマス・ジェファーソンは、「腹が立ったら10数えよ。それでもおさまらないなら100数えよ」と言ったそうです。実際には、人前で100まで数えるのは難しいでしょうから、頭にきたときは、とりあえず手洗いにでも行って、その場を離れてみるのです。

まずは、怒りの場を離れて、大脳皮質が辺縁系をおさえてくれるまでの時間を稼ぐのです。トイレに行って、手を洗い、うがいをし、歯を磨く。そうして時間を稼げば、大脳皮質が「まあまあ、落ち着いて」という指示を出してくれるはずですが。