私は自宅から改札口までマスクはしない…「マスク歩き」を変えられない日本社会に現役医師が訴えたい事　「とりあえず着けておく」という現状は見直すべき

2022/6/14　医師　木村 知プレジデントオンライン

マスクはもう外してしまってもいい？

マスク必須の世の中になって 2 年半。人々がノーマスクで街を行き交い、買い物をし、旅を楽しみ、学校や職場で会話や議論をする光景は、今や映画やテレビドラマの中という“非現実的な世界”でしかお目にかかれなくなってしまった。

3 年前であれば想像すらできなかった「街ゆく人たちがこぞってマスクを着けている」という現実は、この 2 年半のうちにすっかりアタリマエのものとして私たちの生活に定着してしまったとも言えるが、オミクロン株の流行も落ち着きを見せてきた今、もういいかげん過去のアタリマエに戻してもよいのではないか、との声も聞かれるようになってきた。「マスクを外そう」という動きである。

政府も 5 月 23 日、「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」でマスク着用不要の具体例を以下のように提示した。

（1）屋内で他者と身体的距離が取れて会話をほとんど行わない場合

（2）屋外で他者と身体的距離が確保できる場合

（3）屋外で他者と距離が取れない場合でも、会話をほとんど行わない場合

（4）2 歳以上の就学前の子どもは、他者との身体的距離にかかわらず、着用を一律には推奨しない

本稿では、これら最近の動きを踏まえて、ポストコロナ社会におけるマスクとの付き合い方について私見を述べてみようと思う。

ノーマスクで診療していた医師も少数派ではなかった

思い起こせばコロナ禍以前、マスクは、花粉症の人や、医療や食品関係の現場で働く人、粉塵や放射性物質などを吸引する危険のある汚染環境で就労している人が主として着用するものであった。

私も医師であるからマスクを着用する機会は一般の方よりは多かったと記憶しているが、それでも常に着用していたわけではなかった。外科医であった当時は、もちろん手術中はマスク必須。だがその後、総合診療を長年行ってきた中で風邪やインフルエンザの患者さんを診療していたときにマスクを常時着用していたかというと、必ずしもそうではなかった。
ひどい咳込みをしているのに手で口元を塞げないお子さんや、インフルエンザの迅速抗原検査のために鼻腔に綿棒を挿入するときなど、多くの飛沫を浴びそうな場合は着けることもあったが、それ以外のときは“裸顔”であった。それでも医師人生 28 年以上にわたってインフルエンザをもらってしまったことは過去ただの一度もない。
このようなことを言うとよく驚かれるのだが、ノーマスクで長年風邪診療を続けてきて、私と同様に風邪にもインフルエンザにも一切罹かかったことがないという医師は決して珍しくない。むしろ私の周りにはゴロゴロいる。
ではなぜ風邪診療ではノーマスクの医師も珍しくなかったのに、手術中にはすべての医師がマスク必須なのか。それはマスク着用の意味が、両者で異なるからだ。
「うつらない」ためではなく、「うつさない」ためのもの
手術中にマスクをするのは、口をマスクで遮さえぎることで、唾液という汚いモノを術野（患者さんの傷口の中や手術器具等）という清潔な領域に飛び散らかさないようにするという意味がある。もちろん手術中にスタッフ全員が一切無言であればノーマスクでもよいという理屈にはなろうが、現実問題そうはいかない。だからマスク必須なのだ。
一方で自らを感染症から守るためのマスク着用という意味については、コロナ禍以前の私たち医師の間では、その効果は限定的という考え方が多くを占めていたように思う。「直接飛沫を浴びない分、ノーマスクよりはマシだろうがマスク着用したところで感染リスクはゼロにはできない。マスクすべきは咳込んでいる患者のほうで、元気な自分は患者に何もうつすはずはないのだから、わざわざ着用しない」と考える医師は決して少数派ではなかった。
つまりマスクとは、感染力のある飛沫を咳やくしゃみによって飛散させる可能性の高い人が他者にうつさぬために着けるものであって、感染症に罹患りかんしていない健康な人がうつされないために着用するものではない、というのが、少なくない数の医療者に共通した理解であったとも言える。
その認識を、無症状の感染者からも感染する、感染者は発症前でも他者に感染させ得るという、極めて厄介な新型コロナウイルス感染症の出現によって、変えざるを得なくなったのである。
高性能マスクでも、感染を防げるかは相手次第
不特定多数の人を日々診療している“水際”で働く医師をはじめとした医療スタッフは、「知らぬ間に新型コロナウイルスに感染してしまっている無症状感染者」である可能性を否定できない立場となった。私も含め、自分がうつされる恐怖以上に、万が一でも患者さんに感染させてはならないとの思いからマスクを装着した医療者も少なくなかっただろう。私も発熱や咳等の症状を有する人を診療する際は N95 マスクを着用するようにしたものの、それで完全無敵だと思ったことは一度もない。事実、全スタッフにマスク必須としていた医療機関であってもクラスターが発生し得ることはご存じの通りだ。

もちろんマスク装着によって自らが感染するリスクをある程度低減させられることは、最近の研究でも明らかとなっている。ノーマスクと比較すると、いわゆる“アベのマスク”と呼ばれる布マスク、次いでサージカルマスク、さらに N95 マスクとマスクが高性能なものになるにつれ、吸入するウイルス量を減少させる効果が期待できるというシミュレーションもある。

こうした研究からは、ウイルスを排出する側、吸入する側が互いに高性能のマスクを隙間なく適切に装着していれば感染リスクはかなり低減されることが示された一方で、感染の成立には常に相手があることを考えれば、いくら自分が高性能マスクをしっかり装着したところで、相手のマスクの種類や使い方しだいでは感染防御が困難であることも理解できよう。

鼻出し、ゆるゆる、ずれ、あごマスク…

そもそもこの 2 年間、ほとんどの人がマスクを着用するようになったが、その使い方は皆まちまちだ。

街ゆく人たちを観察してみると、さすがに布マスクやウレタンマスクを着けている人は以前より減ってはいるものの、顔になんらかの布切れさえ着けていれば批判されなかろうとの意識からか、マスクを適切に使用していない人は決して少なくない。“鼻出しマスク”や“ゆるゆるマスク”、“ずれマスク”や“あごマスク”といった顔面にフィットさせない形ばかりのマスク着用をしている人を見ると、着けていなくても同じではないかとさえ思えてくる。

また街路ではマスク装着しているものの飲食店に入るや「やれやれ」とばかりにマスクを外して大声で歓談し始める人、記者会見会場に入室するまではマスクをしているのに、マイクの前に立った途端やにわにマスクを外して話し出す閣僚、先日のバイデン大統領来日時など外国要人と歓談する岸田首相自身のマスク着用基準が不統一であることなど、不可解な光景を目にするたびに、いま改めてマスクの意味と使い方についての考え方を問い直すことが必要ではないかと思う。

医師が考える「マスクを外していい状況」は？

その意味では、**今回政府が提示した“条件”はひとつのヒントになろう。**

まず（2）屋外で他者と身体的距離が確保できる場合――については今すぐ実践してよいと私は思う。私自身、通勤の際は自宅を出てから最寄り駅の改札口まではノーマスクだ。

だが（1）屋内で他者と身体的距離が取れて会話をほとんど行わない場合、（3）屋外で他者と距離が取れない場合でも、会話をほとんど行わない場合――については、たとえ会話をせずとも咳やくしゃみという自己では制御困難な突発的な反射によって飛沫が拡散する場合があることから、目前の相手のことを考えれば、まだ現時点では着用が望ましいのではなかろうか。

（4）2 歳以上の就学前の子どもは、他者との身体的距離にかかわらず、着用を一律には推奨しない――についてはどうだろう。そもそも大人でさえしっかり着用できていないのだから、未就学児はもちろんのこと、小中学生でも困難ではなかろうか。子どもたちが教育現場でどれだけ適切に着用できているかを想定すれば、マスク着用の効果がいかほどかは極めて疑問だ。形ばかり着用させても、感染対策上の意味はほとんどなかろう。

本題とはそれるが、子どもの場合は、どんなに軽微な“鼻風邪”であってもすぐに小児科

で検査を受けさせることが重要だと私は考えている。現場で感じていることを率直に言わせてもらえば、風邪症状のあるの子どもたちに検査をしようという小児科医は、いまだに非常に少ない現状だ。マスクの適切な着用が困難な子どもたちの場合は、マスクによって感染拡大を防ごうと考えるのではなく、感染児の早期発見を徹底することがむしろ重要だろう。

「とりあえず着けておく」という意識は見直すべき

ポストコロナ社会においてマスクを着用するかしないか。結局は個人個人が新型コロナウイルス感染症についてどう考えているか、マスクの意味をどう捉えているか、そして自分と他者との関係をどのように考えているかという問題に収斂されるのではないかと私は考える。

「新型コロナなどはタダの風邪だ。罹っても大したことはないのだから気にしない」という人は、防御する必要もないと考えてマスクを積極的に外すだろう。ただそのような人でも、自分が万が一無症状感染者であり他者にうつす可能性もあり得るということまで思いを致すことができる人であれば、相手に飛沫を飛ばさぬために（1）と（3）の場合もマスクを装着するだろう。一方で「新型コロナには絶対に罹りたくない。100％とはいかずともリスクは最大限に避けたい」と考える人は、いかなる状況であっても N95 マスクを隙間なくしっかり装着することを選ぶに違いない。

マスクは顔の辺りに着けていればいいというものではない。布切れをただ顔に当てがっていても、それは“裸顔”と同じことだ。しかし今、まったくの裸顔はアウトで白い目で見られてしまう一方で、まったく意味はなくとも何かを顔に当てていればオッケーという風潮だ。この由々しき現状は見直す必要があるだろう。形ばかりのマスクなら、やめてしまっても感染拡大に大して影響しないだろうとも思う。

マスクは自分のためではなく、相手のためにある

新型コロナに限らず昔から感染症がひとたび流行すると、人々は“他者からうつされること”には恐怖や不安を感じるものの、“自分が他者にうつすこと”について同様の心配をしているかと言えば、必ずしもそうとは限らない。

もし仮に自分あるいは相手が感染していたとしても、そして互いにうつし、うつされたとしても構わないと思える人たちだけの集団であれば、その中では互いにマスクは不要だろう。しかしその中に 1 人でも不安な人がいるならば、その人を気遣う優しさと心の余裕は持ちたいものだ。

「人からうつされるより、人にうつしてしまうことを心配しよう」という気持ちを多くの人が抱けるようになれば、マスクの意味も使い方も、他人に言われずとも自おのずと見えてくるはずだ。

「着けるならばしっかり着ける」

「しっかり着ける気がないならば外す」

だが外した場合は、たとえ感染力のある飛沫でなくとも自分の唾液を相手の顔面に飛び散らかしているとの認識は持っていて良かろう。それを自分が認めた上でマスクを外すか、相手もそれを受け入れられるか。

ポストコロナ社会、マスクを着けるも外すも個人が自分自身の頭で考えることが大切だ。少なくとも国から一律に指図される類いのものではない。それだけは確かだ。