

「脱マスク」が正解？欧米は誰もしてないは勘違い 「同調疲れ」が日本での論争を過熱させている

2022/09/27 久住 英二：ナビタスクリニック内科医師 東洋経済



日本でマスクを外せる日は来るのでしょうか (写真：sasaki106/PIXTA)

「with コロナの状態でもマスクを外す時期は日本において来ないと思っている」。日本医師会の中川俊男会長は4月20日、海外での「脱マスク」の広がりを受け、そう牽制した。これに対し、山際大志郎・新型コロナ対策担当大臣は同22日、将来的なマスク生活の必要性を「当然議論していかなくてはいけない」との考えを示した。

「with コロナの間は外せない」と言われても、そもそも今後もコロナは人間界からいなくなることはない。それでも海外では脱マスクが進んでいるのに、「日本だけどうして？」と思うのも無理もない。

やっぱり「脱マスク」を急ぐべきなのだろうか？

「脱マスク」も「いつでもどこでもマスク」も間違い

はっきりしているのは、全面的な「脱マスク」は正解じゃないということ。かといって「いつでもどこでもマスク」はもっと間違っている。では何をどうすればいいのか。

with コロナのマスク生活で、押さえておくべき基本は3つだけだ。

- ① 換気の不十分な屋内や公共交通機関ではマスク着用がベター
- ② 夏は熱中症のリスクが増すため、屋外ではマスク不要
- ③ 子ども（小児）は基本的にマスク不要

あとは各自判断すればいい。重要なのは「マスクをするかどうか」より、「コロナ前の日常をどれだけ取り戻せるか」だ。

一人ひとりが効率的で負担の少ない予防に努めることで、緊急事態宣言のようなオオゴトを回避できるなら、そのほうがいいに決まっている。ただし適度が大事で、やりすぎもまた不都合を生じる。

日本ではマスク着用は義務でも何でもないが、with コロナだからこそ上手に使いたい。特に、換気が十分でない屋内や、密になりやすい公共交通機関では、マスクは有益だ。

180° 変わった「科学界の認識」

マスクの呼吸器感染症から身を守る効果については、新型コロナを機にエビデンスが急速に集積した。かつては、マスクは「ウイルスをばら撒かないためのもの」としか認識されていなかったが、科学界のスタンスは 180° 変わった。

昨年 12 月に発表された論文では、飛沫感染だけでなく空気感染（エアロゾル感染）も考慮した検証が行われている。結果は、感染リスクの高い順に以下のとおり。

●感染者と非感染者がともにマスクなしで 1.5m の距離で対面会話をした場合

⇒非感染者の感染リスクは 1 分半で 90% に到達した。

●非感染者のみが医療用マスク（サージカルマスク）を着用し、マスクなしの感染者と喋った場合

⇒1 分以内に感染リスクが生じ、30 分で 90% に達した。

●両者とも医療用マスクを着けて会話した場合

⇒1~2 分間は感染リスクが 1% 未満に保たれた。時間とともに徐々に感染リスクは上がったが、20 分経過で 10%、1 時間でも 20% 未満だった。これは、両者マスクをせず 1.5m の距離で終始黙って向き合っていた場合と、ほぼ同等。

●両者あるいは非感染者が医療用マスクをして 2 人とも黙っていた場合

⇒5~10 分間は感染リスク 1% 未満、1 時間経っても 10% 未満に抑えられた。

着け方が間違っている場合は適切な予防効果は得られないが、正しく着用する限り有効な予防手段となる、というのがマスクに対する世界の共通認識となった。

他方、明らかにマスクを外すべき要素も 2 つある。「熱中症」と「子ども」だ。

これからの熱中症シーズン、顔や呼気からの熱の放散がマスクで妨げられ、内側は高温多湿となる。体温調節が難しくなるだけでなく、喉の渇きも感じにくくなって脱水のリスクが高まる。

2020 年 6 月には国も「屋外で人と 2m 以上離れている時は、マスクをはずしましょう」と熱中症への注意を呼びかけた。だが、街中で人とすれ違う程度で、立ち止まって誰かと喧々諤々やるわけでもないなら、「2m」と言わずマスクを外していても問題ないはずだ。むしろ熱中症のリスクをもっと深刻にとらえたほうがいい。蒸し暑い梅雨や夏はもちろん、急に気温が上がる日のある初夏もすでにキケンだ。油断している人が多いせいでらう。

実際、昨年の関東地方は梅雨入り前日までの 1 週間（6 月 7~13 日）、最高気温が連日 28~30℃ 超に上昇した。熱中症による救急搬送数は前週の約 3 倍に跳ね上がり、翌週にはいったん半減している（消防庁）。

子どもの「原因不明肝炎」もコロナ禍のせい？

また、子どもは大人よりマスク着用の必要性が低い。新型コロナに感染しても無症状が多く、重症化しづらいからだ。必要でないどころか、着用によるデメリットも大人より大きい。

まず、免疫力の低下だ。

本来なら幼少期までに様々な病原体に出くわし、闘う中で免疫システムを発達させていくはずが、マスクがその鍛錬の機会を奪ってしまう。本来備わるべき免疫がついていなかったり、どんどん薄れている子どもが続出している。

例えば、冬に流行し呼吸器症状を引き起こす RS ウイルスは、2020 年には新型コロナ対

策のおまけで流行が消失し、2021年5~6月に大きな反動が出た（国立感染症研究所）。上半期の患者数は例年の8倍、2020年と比べて600倍になった。通常は2歳までに1度はかかるところ、初感染の年齢が上がり、3歳以上の患者も多かった。

WHOが今まさに警鐘を鳴らしている小児の原因不明の肝炎も、コロナ禍の影響が疑われている。有力なのはアデノウイルス原因説だ。まったく珍しくもない、普通の風邪のウイルスなのだが、免疫をきちんと獲得できていなかったせいで、激しい免疫反応が起きている可能性がある。

子どもは熱中症の危険が大人より高いことも、注意が必要だ。年齢が低いほど体温調節機能も未発達だし、脱水にも陥りやすい。不調を訴えられないでいるうちに、急速に危険な状態に陥ることもある。

そもそも「脱マスク」関連の報道を見ていると、海外ではもうみんなどこでもマスクを外していると思いがちだが、そんなことはない。

たしかに欧州では、**屋内の着用義務は大部分解除された**。一方で、**公共交通機関や病院など着用の必要性の高い公共の場では、義務を残している国がほとんどだ**。

例えばスペインは、4月20日に屋内でのマスク着用義務（6歳以上）を原則解除したが、公共交通機関や医療機関、高齢者施設、薬局では、着用義務が継続となった。ただし、駅構内やホームなどで周囲の人と1.5mの距離が保てる場合は、外してもかまわない。

現地「エル・pais」紙が4月後半に実施したアンケート調査では、「マスク着用義務の解除は時期尚早」と回答した人が54%と過半数に上ったという。「商業・娯楽施設や職場、飲食店でも、感染防止のために自主的にマスク着用を続ける」との回答も6~7割に達した。

フランスも3月14日に着用義務をほぼ全面撤廃したが、公共交通機関と医療関係施設、介護老人ホーム内では、引き続き着用しなければならない。解除後の3月15日の市場調査でも、「公共の場ではマスクを着用する」と回答した人は48%に上った（YouGov）。

2月21日にコロナ規制を全廃した英国でさえ、ロンドンの公共交通機関では着用を「強く推奨」している。

そんな中、日本国内で「脱マスク」議論が急に盛り上がったきっかけは、やはりアメリカでのごたごただろう。

バイデン政権は、CDCの策定に基づく公共交通機関でのマスク着用義務化を、5月3日までに解除する方向だった。ところがその期日を待たずに、フロリダ州の連邦地裁判事が非営利団体（Health Freedom Defense Fund）の起こした訴訟の中で、CDCの策定を「無効」と判断したのだ。

これを受けてCDCも着用を「推奨」に緩和し、大手航空会社は次々に乗客や乗務員の着用義務を解除した。その後、CDCおよびバイデン政権はこの判決を不服とし、司法省が上訴したが、係争は数カ月に及ぶと見られている。

「同調疲れ」が日本の脱マスク論争を過熱

ただ、上記非営利団体は「反ワクチン」を扇動する組織の一つでもあり、判決がアメリカ民の総意を反映したものとは考えづらい。判決ではCDCの策定行為を「越権」としているのであって、策定内容の科学的な妥当性が否定されたわけでもない。

実際、アメリカ人の有権者の6割近くが公共交通機関でのマスク規制撤廃を「まだ早すぎる」と考えている、との報道もある。

頭に置いておきたいのは、「脱マスク」論争の背景が、海外と日本では微妙に異なっていることだ。

海外ではもともとマスクへの抵抗感が強い人が多い。それでも科学的エビデンスに基づく着用義務に従ってきたのだが、オミクロン株以降の軽症化や、ワクチンや感染による免疫獲得の進展もあり、人々は「従う理由がない」と自ら判断しはじめた。

他方、日本で脱マスク論争が過熱するのは、「他人の目が気になって着けざるをえない」といった同調圧力に疲れているからだろう。疑問や窮屈さを感じていたところに海外の脱マスク報道が入ってきて、飛びついたようにも見える。

マスクを外すのは人間の自由だが、コロナは人間界からなくなるならない。変異を繰り返しながら定着していく。ヒトの側が、知恵と技術で優位を保ちつつ、with コロナに慣れていくしかない。

大事なのは、人々が状況に応じてマスクのオン・オフを適切に切り替えられること。それを個人の自由意志によって行えることだ。そのためには正しい知識を社会が共有する必要がある。筆者自身も情報をつねにアップデートしながら発信を続けていきたい。