

# Oasis



2021年7月  
北池田中学校 保健だより  
養護教諭 岡崎

いよいよ本格的な暑さの到来です。規則正しい生活をし、よく食べよく寝て、運動前後・運動中は十分な水分補給を行い、熱中症にならないよう気をつけましょう。しんどいな、と思ったらマスクを外し、早めに休養することも重要です。また、体力をつけることも必要です。夏バテにも注意しましょう。



## 増えています！！マスク頭痛

毎日着用するのが当たり前となった「マスク」。実は今マスクによって引き起こされる「マスク頭痛」に悩まされる人が増えています。

- ① マスクの中はサウナ状態！「熱中症状態」で頭痛に  
マスクを着用すると、体温が36.0℃としてもマスクの内側は40.0℃以上に簡単に上がります。長時間着ければなしのマスクの内側は、サウナ状態に。熱い空気は息苦しく、人は自然に深呼吸をします。深呼吸は横隔膜や肋間筋などの大きな筋肉を動かすため、体が熱を生み出し、吐く息の温度も上昇します。そうすると、脳に近い口腔周囲の血液量が増え、頭蓋内血管が拡張して片頭痛につながります。また、これはサウナの中で軽い運動をしているようなもの。体は軽い熱中症のような状態です。さらにマスクを着けたまま運動をすると、体温や呼気温が通常以上に上昇。そのうえ呼吸の頻度が増える割には換気がうまく行われず、より頭痛が起きやすくなります。
- ② マスクによる「二酸化炭素過多状態」が、片頭痛を引き起こす  
マスクを着けていると、自分が吐いた息をまたすぐに吸うことになり、二酸化炭素を多く含んだ空気をすうことで、脳が二酸化炭素過多の状態になります。外気を遮断できる性能の良いマスクほど、二酸化炭素が豊富で酸素が少ない空気を吸うことになるので、血管が拡張し、片頭痛が起りやすくなります。
- ③ 耳かけによる「首のコリ」が、緊張型頭痛の原因に  
マスクを着けている間は、耳かけのゴムで両耳が固定されており、徐々にこめかみの筋肉に負荷がかかり、さらにあごの筋肉にも負担が及び、最終的には頭蓋骨にくっついた胸鎖乳突筋という、首のほぼ中央にある大きな筋肉に強い負担がかかります。そのうえ、マスクをしていることで表情を気にしなくなり、表情筋を使わないことによる凝りも胸鎖乳突筋の負担になります。こうして、「スマホ首」と同様の強い首コリが引き起こされ、緊張型頭痛が起きてしまいます。

### マスク頭痛を防ぐには？

人との距離を十分に保てて、なおかつ感染の心配のない場所では、1時間に1分でもよいのでマスクを外しましょう。口腔周囲温度が低下し、体内の二酸化炭素濃度も急減します。また、屋外では日傘をさすのもよい対策です。直射日光を浴びないので頭部や顔面の温度も比較的上がりにくく、周囲の人と日傘がぶつからないように距離を取って歩くので、自然とソーシャル・ディスタンスが保ちやすくなり、マスクを外すタイミングも増やすことができます。熱中症予防には、マスクに冷却スプレーを塗ったり、屋内では空調を通常の設定温度よりもやや低めにしたりして、体温の上昇を防ぐことが大切です。

## 熱中症 症状別重症度

<b>I度</b>	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する	
<b>II度</b>	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
<b>III度</b>	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ	

### 6月号のげんき★クイズの答え 歯を借りたい人ってだーれだ？

→博士（歯「貸せ」）  
残念ながら正解者はいませんでした。  
難しかったかな？  
今月のげんき★クイズもチャレンジ  
してね。

### げんき★クイズ

スイカでするのは「スイカわり」。  
では、おちゃわんでするのは  
〇〇わり？

**ヒント** まだまだ食べられる…！？

