



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

株式会社ロッテ

2021年2月17日(水)

【マスク着用の習慣化による体の不調・変化に関する調査】

約半数がマスク生活のもたらす健康リスクを「何も知らない」一方、3人に1人がその症状を実感！

口呼吸には要注意?! withコロナ時代の新たな健康課題「マスクシンドローム」

最も多い症状は「ぼーっとして、物事に集中しづらくなった」、「子どもの将来にも影響あり」と医師も警鐘

株式会社ロッテ(本社:東京都新宿区、社長:牛腸栄一)は、マスクの着用が習慣化している昨今の状況において、マスク生活で抱えているストレスや体の不調の実態を明らかにし現代における健康課題を導き出すために、20代~60代の男女400名を対象に、マスク着用の習慣化における体の不調・変化に関する調査を実施しました。

また、あわせて20代~40代の4歳から小学生以下の子どもを持つ男女200名を対象に、マスク着用による子どもの健康に関する親の意識調査を実施しました。



■調査サマリー

- マスクを習慣的に着用するようになったことで、3人に1人が体の不調を感じており、多くの人が陥っている症状TOP3は「頭がぼーっとして、物事に集中しづらくなった(50%)」、「肌荒れするようになった(44%)」、「喉が乾燥するようになった、咳が増えた(40%)」。また、約半数の人がマスクの着用がもたらす健康リスクを理解していないことが明らかに。
- 「自分の表情を気にしなくなった」「口呼吸になっている」と感じている人はともに約4割という結果に。

＜みらいクリニック 今井一彰院長 コメント(一部抜粋)＞

マスクの習慣的着用は、私たちの心身に多くの症状を及ぼすリスクがあります。肌荒れや口臭など自覚しやすいものから、集中力の低下やうつ病など意識するのが難しいものまで様々です。それらを「マスクシンドローム」と総称することができます。また、いまの子どもはこれまでの子どもと比べてマスクの着用時間がとても長い「マスクネイティブ世代」と言えます。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、「歯並びの悪化」や「表情筋の衰え」などが原因で、子どもの将来の“見た目”にも大きく影響する可能性があるため、保護者は十分にそのリスクを知っておく必要があります。

また、マスク習慣による「集中力の低下」や「喉の乾燥」といった体の変化に対して有効的なのは、「噛むこと」です。咀嚼による集中力の改善や、持続的な唾液分泌作用がガムを使った試験結果で報告されており、マスク生活において、セルフケアの一つとして噛むことを推奨します。

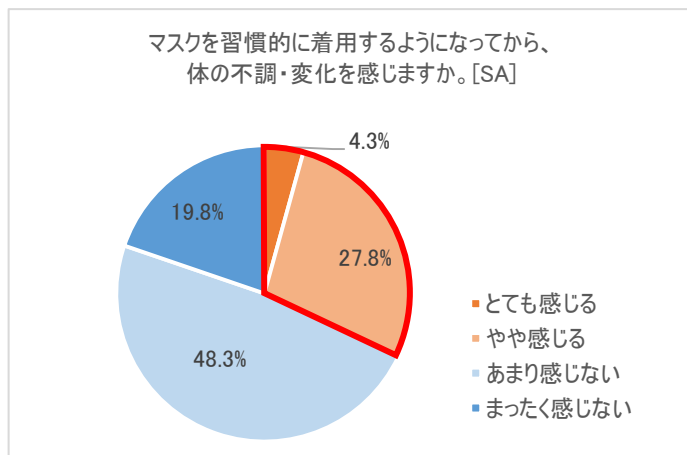


社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

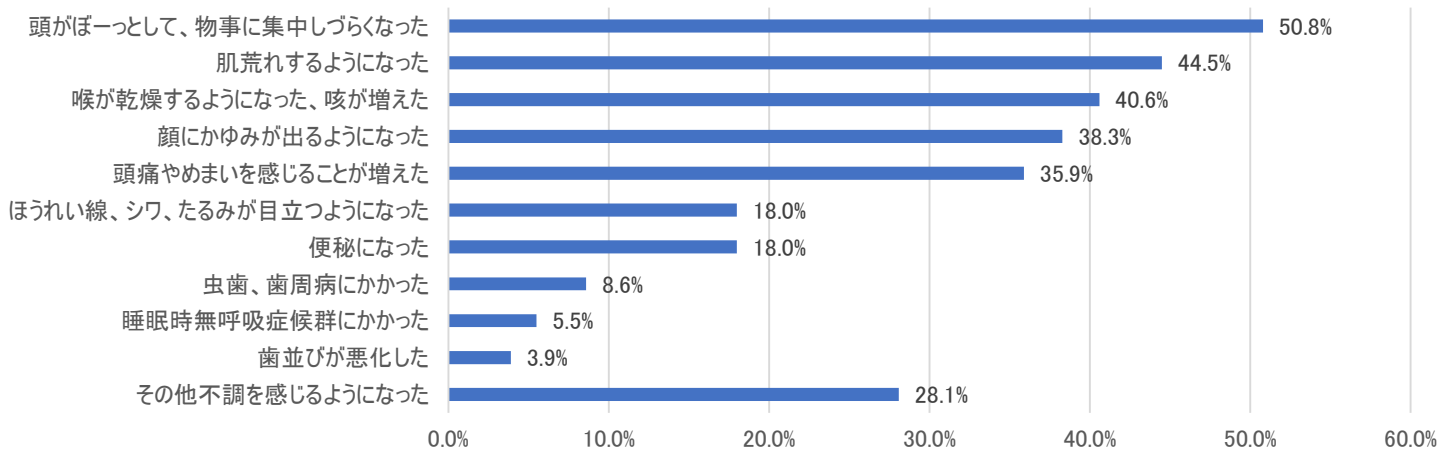
■調査結果

1. 3人に1人が「マスクを習慣的に着用するようになってから、体の不調・変化を感じる」特に20代女性が顕著な結果に

「マスクを習慣的に着用するようになってから、体の不調・変化を感じますか？」の質問に対し、32%が「とても感じる」「やや感じる」と回答しました。性年代で比較すると、最も体の不調を感じているのは20代女性で50%でした。マスクの習慣的着用で体の不調を感じている人のうち、最も多い症状は「頭がぼーっとして、物事に集中しづらくなった」で50%、次に「肌荒れするようになった(44%)」、「喉が乾燥するようになった、咳が増えた(40%)」といった症状が続きました。

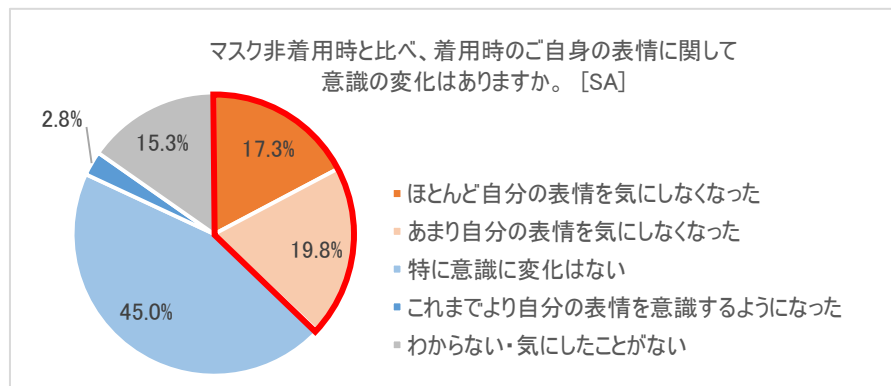


マスクを習慣的に着用するようになってからの体の不調・変化について、それぞれあてはまるかどうかをお答えください。[SA]



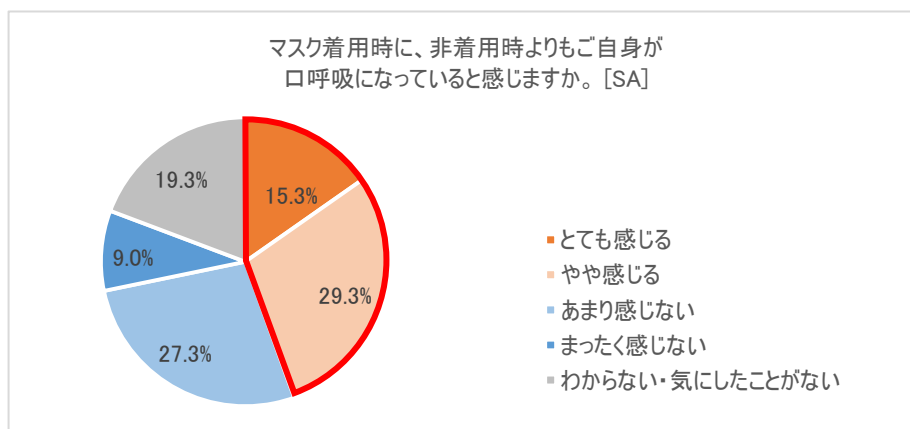
2. 「自分の表情を気にしなくなった」「口呼吸になっている」と感じている人はともに約4割

マスク生活で感じている自身の変化に関する質問を実施したところ、37%がマスク非着用時と比べ、着用時の自身の表情を「ほとんど気にしなくなった」「あまり気にしなくなった」と回答し、性年代で見ると、最も表情への意識が低下したのは20代女性で55%でした。他にも、マスクの着用が影響を与えやすい“呼吸法”に関する質問では、44%が口呼吸になったと「とても感じる」「やや感じる」と回答しました。





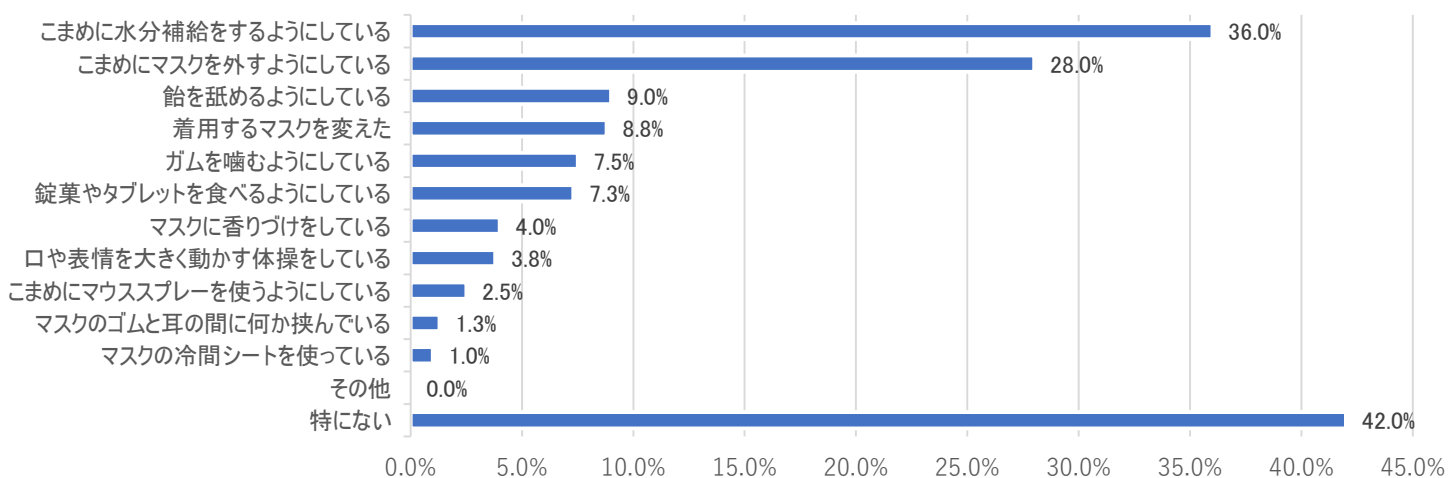
社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
【シャルロット】



3. 約半数がマスク着用の習慣化が引き起こす症状について「何も知らない」

「マスク着用に起因する症状に関して、知っているものをすべてお選びください」という質問に対し、「知ってるものはない」という回答が45%となり、約半数の人がマスクの着用がもたらす健康リスクを理解していないということがわかりました。また、マスク生活で行うようにしているものとして「こまめに水分補給をするようにしている(36%)」「こまめにマスクを外すようにしている(28%)」の2つが顕著だったものの、最も多かった回答は42%で「特にない」でした。

マスクを習慣的に着用するようになってから、行うようにしていることはありますか。あてはまるものをすべてお選びください。[MA]





社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

<みらいクリニック 今井 一彰院長 コメント①>

●新生活様式で要注意！“マスクシンドローム”

新しい生活様式は、マスク着用の習慣化をもたらしましたが、それが私たちの心身に多くの症状をおよぼす可能性があります。熱中症や肌荒れ、口臭など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す。それらを総称して“マスクシンドローム”と呼ぶことができるでしょう。表情筋の衰えは、うつ状態など感情変化やひいては食事中的ムセなど誤嚥の危険性に繋がります。マスクは気道抵抗を高めるため口呼吸になりやすく、口内炎や歯周病の悪化のみならずアレルギー性疾患の増加にも繋がります。マスクの習慣的着用による健康リスクを理解している人は約半数という結果がでていますが、新しい生活様式において健康的に過ごすには、こうしたリスクを理解しておくことが必要です。

●マスク着用の習慣化がもたらす弊害への対策

マスク着用による弊害として今回の調査で上位に挙がっている、集中力の低下、喉の乾燥・咳といった症状がありますが、これらは口呼吸によるものと考えられます。呼吸にまで気を払うことは難しいので、無意識のうちに口呼吸になっている例は、実際は今回の調査結果よりもっと多いものと推察されます。これら諸症状をマスクシンドロームと称するとして、その対策を立てることが肝要です。

多くの人実践しているこまめな水分摂取やマスクの脱着を心がげること合わせて考えていきたいのが顔の筋肉を使うことです。この対策としてマスクの着用時に簡単に行えるのは“噛むこと”が挙げられます。気軽に咀嚼できる環境をつくることもセルフケアの一つとして推奨します。その他にも、舌を回す運動や、マスクが汚れないよう、口を「い」と「う」のかたちに大きく動かす運動も推奨できます。

4. 子どもの5割以上が一日6時間以上マスクを着用 6割以上の親が自分の子どもの口呼吸に対して「危機意識がない」と回答

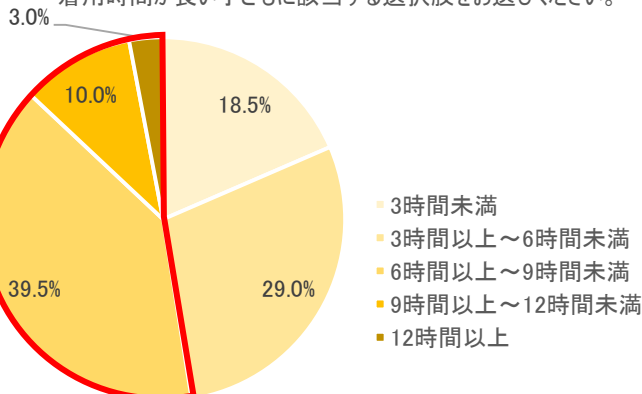
子どもの一日あたりのマスクの着用時間で最も多かったのが「6時間以上～9時間未満」で39%、一日6時間以上マスクを着用している子どもは52%という結果が得られました。子どもが長時間マスクを着用している状況下において、「ご自身の子どもがマスク着用の習慣化で口呼吸が増えることに対して、危機意識はありますか？」の質問に対し、62%が「ほとんどない」「あまりない」と回答し、71%が口呼吸が子どもの将来にどのような影響を及ぼすか知らないという結果が出ました。

一方、「マスクを着用するときにご自身の子どもに促していることはありますか？」の質問に対しては、「こまめに水分補給をするように促している(45%)」「こまめにマスクを外すようにしている(28%)」という回答が多かったものの、それ以外の回答はすべて10%以下で、「特に何もさせていない」の回答が36%となりました。

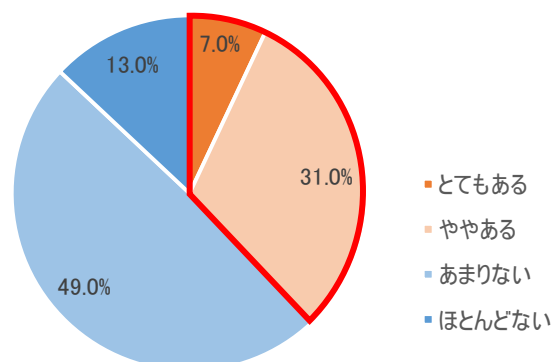
ご自身の子どもの一日のマスク着用時間をお選びください。

[SA]

※お子様が2人以上いる場合は、着用時間が長い子どもに該当する選択肢をお選びください。



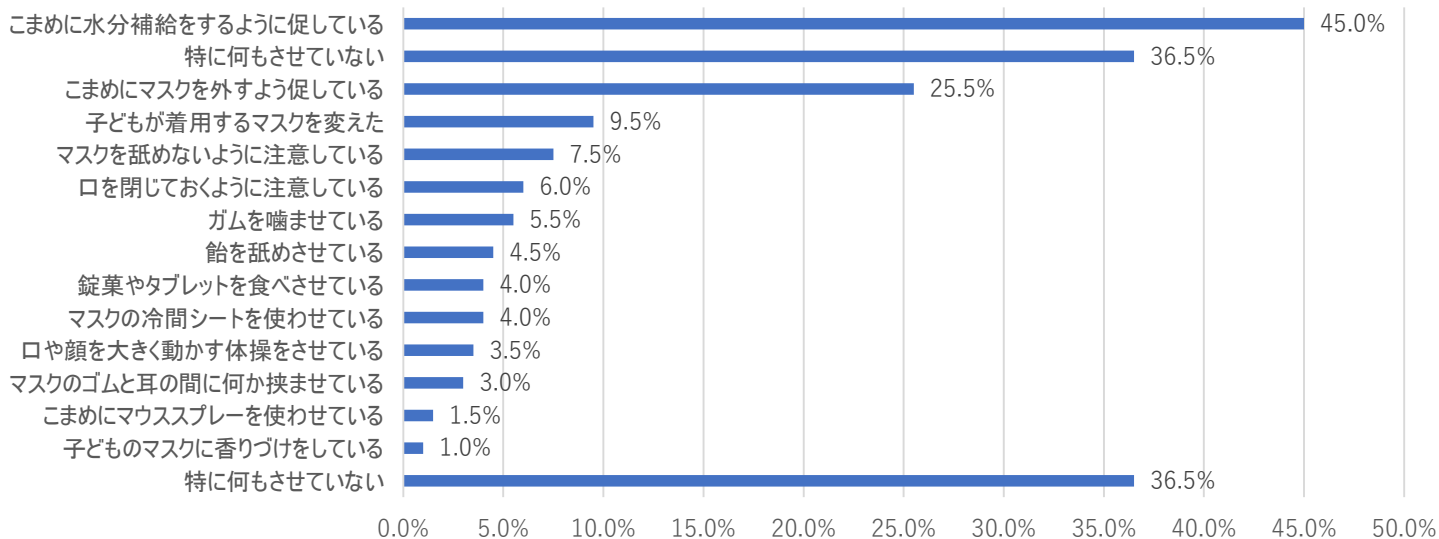
ご自身の子どもがマスク着用の習慣化で口呼吸が増えることに対して、危機意識はありますか。 [SA]





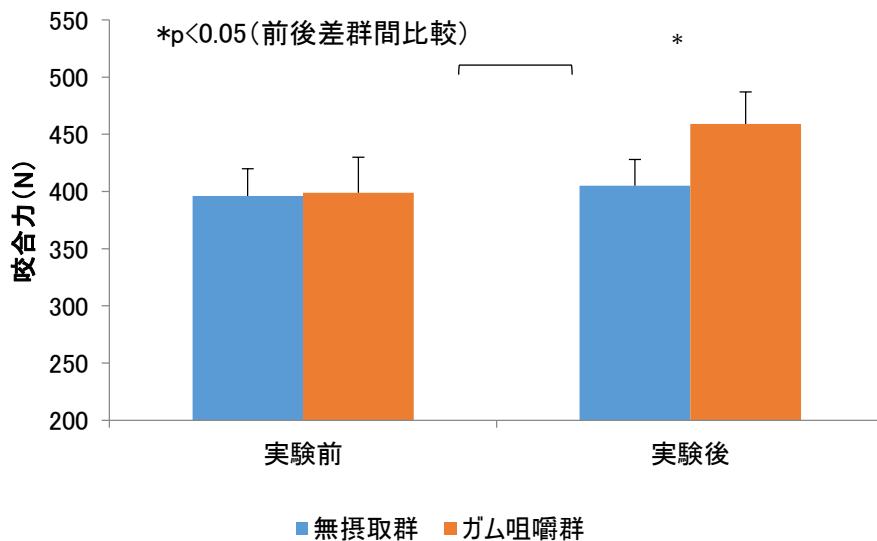
社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
【シャルロッテ】

マスクを着用するときにご自身の子どもに促していることはありますか。あてはまるものを全てお選びください。[MA]
※お子様が2人以上いる場合は、該当項目に当てはまる子どもが一人でもいる場合、その選択肢をお選びください。



＜みらいクリニック 今井 一彰院長 コメント②＞

新しい生活様式により急にマスクの着用を強いられ習慣化された今の子どもは、最初からマスクと生活する初の世代いわゆる“マスクネイティブ世代”と言えるでしょう。しかし、このまま何も対策をせずにマスク生活を続けると、「歯並びの悪化」や「表情の衰え」などが原因となり、将来の“見た目”にも大きく影響する可能性があります。保護者は十分そのリスクを知っておく必要がありますが、なかなか呼吸の仕方までは気がまわらないようで、子どもの成長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。とくにやわらかい食が主体になってきた現代では、中学生でも咀嚼や嚥下不良例や歯並びの悪化が増えており、マスクがさらに拍車をかけるのではと懸念されます。子どもの口呼吸のみならず、睡眠時無呼吸症候群や歯周病といった疾患も増えています。鼻は天然のマスク、それを十分に活用するために日頃から噛み応えのある食事や咀嚼回数を増やす、吹き戻しなど口の機能を発達させるおもちゃの活用などが健全な発育のために必要となるでしょう。ガムを使った試験で咀嚼により噛む力の増加が報告されています。





社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

現代人が陥る

マスクシンドロームとは？

1. マスクシンドロームとは？

マスク着用が常態化した現代において、**マスク着用による不調「マスクシンドローム」**が顕在化している。

マスクを習慣的に着用するようになってから、体の不調・変化を感じますか？

感じる 32.1%

感じない 68.1%

マスク生活による体の不調・変化 TOP3

音がぼーっとして、物事に集中しづらくなった	肌荒れするようになった	喉が乾くようになった、喉が腫れた
50.8%	44.5%	40.6%

見逃しがちなマスク着用による“口呼吸のリスク”

マスクは気道抵抗を高めるため、非着用時よりも口呼吸になりやすい。口呼吸は、集中力の低下、虫歯、歯周病、表情筋の衰え（老化促進）、睡眠時無呼吸症候群など様々な弊害をもたらす可能性がある。

喉の膨張抵抗の強化

35.8%

口臭

23.0%

集中力の低下

17.9%

知ってほしい

“マスクネイティブ世代”の子どもたちが陥るリスクとは？

マスク着用が習慣化した現代を生きる“マスクネイティブ世代”の子どもたち。口呼吸による歯並びの悪化や、表情筋の衰えが原因となり、将来の“見た目”にも大きく影響する可能性も。鼻は天然のマスク、それを十分に活用するために日頃から噛み応えのある食事やガムで咀嚼回数を増やすことが健全な発育のために必要となるだろう。

2. マスクシンドロームの症状

マスクシンドロームには、表情筋の衰え、口呼吸による虫歯・歯周病、口臭、肌荒れなど様々な症状がある。

表情筋の衰え

虫歯・歯周病

口臭

肌荒れ

3. 噛むことで咀嚼筋を動かそう！

マスク生活で知らず知らずのうちに集中力が低下したり、口の中が乾燥したりしてしまいます。ガムを使った試験では噛むことで、咬合力の増加はもちろんのこと、**集中力の向上や唾液流出も促される**という報告がされています。

【調査概要①】

- 調査方法 : WEBアンケート調査
- 調査対象 : 20-60代の男女
- 有効回答数 : 400名
- 調査実施日 : 2020年8月25日(火)～2020年8月27日(木)

【調査概要②】

- 調査方法 : WEBアンケート調査
- 調査対象 : 20-40代の4歳から小学生までの子どもがいる男女
- 有効回答数 : 200名
- 調査実施日 : 2020年8月25日(火)～2020年8月27日(木)



今井 一彰(いまい かずあき)

1970年鹿児島県生まれ。山口大学医学部卒業。
 メディカルエンターテイナー、みらいクリニック 院長、内科医・東洋医学会漢方専門医・NPO法人日本病巣疾患研究会副理事長。息育、口呼吸問題の第一人者として全国を講演で回り、一般向けから専門家向け、幼稚園小学校から行政・企業向けなど幅広いジャンルの講演を行う。
 著書に『口の体操「あいうべ」』(マキノ出版)、『正しく「鼻呼吸」すれば病気にならない』(KAWADE 夢文庫)など。