

子育てとマスク

小島光洋先生—日本公衆衛生学会認定専門家、社会福祉法人興望館産業医

なぜ大人はマスクを着けなければいけないの？

新型コロナウイルス感染の世界的流行（パンデミック）で、今では世界中の人たちがマスクを着けるようになりました。マスクに対する常識が大きく変わってしまったのです。これまでは、欧米の人たちにとってマスクは病人の象徴、つまり病人であることを示す印のようなものでした。マスクをすることが恥ずかしいという気持ちがあったのでしょう。それが感染症予防のために積極的に着けるもの、着けなくてはいけないものになったのです。



マスクの目的は飛沫を飛ばさないということです。咳やくしゃみばかりでなく、声を出すときにも息を吐くときにも飛沫は飛びます。飛沫は、鼻やのどの分泌液、唾液が混じったもので、この中にウィルスが含まれています。

多くの日本人は、息を吸うときに空気中に漂う細菌やウィルスをカットしてくれると期待してマスクを着用していました。しかし、それは間違いでした。それでも、皆がマスクをすることで、日本では感染をあまり大きく拡大させずに済みました。目的は違っていたのですが、マスクを着用する習慣は大正解でした。多くの人がマスクをすることで、無症状感染者からの感染の拡大を防ぐことができたのです。

一般の人でのマスク着用の目的は飛沫を飛ばさないことです。それには、不織布のサージカルマスクでなくても、通気性の良い布製のマスクやウレタンマスクでも十分です。これからの蒸し暑い季節にマスクはうっとうしく感じるとは思いますが、色々な素材や形で作られたものがあります。自分の合ったものを見つけて上手に暑苦しさを乗り越えましょう。

自宅でもマスクをした方がよいの？

繰り返しになりますが、マスクは咳エチケットを確実に実行するためのよい方法です。それは、外出時でも自宅にいるときでも変わりはありません。風邪の症状があって自宅にいるときには、自宅でのマスク着用が推奨されています。

外出時のマスク着用が強く言われているのは、不特定多数の人への影響があるためです。自宅では家族への影響で済みますが、外出すると多くの場所へ広まる恐れがあり、しかもそこがどこか分からないという怖さがあるからです。

自宅でも外でも、飛沫感染とともに接触感染があります。接触感染は、咳・くしゃみや会話時に飛ぶ唾（つばき）などの飛沫が周囲の物に付着して、それを触った手を介して感染します。飛沫感染よりも接触感染の方がはるかに多いとも言われます。手洗いや拭き取り掃除が強く勧められている理由です。

自宅は親子が水入らずで過ごす大切な場所です。子どもが親との関係を確認し安心する場所なのです。慣れ親しんだ親の表情やしぐさ、身振りなどを見て、親の声を聞いて、子どもは自分の

居場所であることを確認します。親としての立場を考えると、できれば子どもの前ではマスクを着けない方がよいでしょう。そうは言っても、不特定多数の人と接する機会の多い職業に就いていて、自分が感染する可能性が高いので自宅でのマスクを考えざるを得ない場合があると思います。顔全体を透明シートで被うフェイスシールドを使うと表情が分かります。口の周りを覆う透明マスクもあります。透明マスクだと、より目元が見えるので、子どもには違和感が少ないように思います。

子どもはマスクをしなければいけないの？

マスクをすることが命を守るために大切ならば、子どもの周りには大人は何としても子供にマスクを着けさせなければいけません。それは、他に有効な手段がなく、また間違いなくマスクが有効だという場合です。

これまでに分かっている範囲では、子どもの新型コロナウイルス感染の陽性者は多くありません。陽性者の中で10歳未満は1%程度、20歳未満は5%以下です。人口がそれぞれ約8%、17%ですから、子どもの陽性者は少ないと言えます。子どもは感染しにくいのか、感染しても症状が出ないので見つからないのかは、まだよく分かっていません。

子どもの陽性は、ほとんどが濃厚接触者として検査を受けたときに判明しています。家族からの感染が多く、一部学校などでの教職員からの感染が報告されています。一方で、子ども同士の感染と子どもから大人への感染は確認されていません。子どもが他の人に病気（ウイルス）を移すことは少ないようです。

子どもがなぜ他人に移さないのかはまだよく分かっていません。よく分かっていないというのは、移さないだろうが絶対にそうとは言えないということです。それを考えると、子どもがマスクをする意味は、可能性の低いけれども念を入れて徹底するためということになります。ただ、その効果は低く極めて限定的と言わざるを得ません。むしろ、子どもの周囲にいる大人が手を洗うことの方がはるかに効果は大きいのです。

マスクの目的は飛沫を飛ばさないことです。単純な言い方をすると、他人に移さないためです。飛沫を他人が吸い込む飛沫感染はもちろん危険ですが、飛沫が周囲の物に付着して起きる接触感染が感染をより広げてしまいます。残念ですが飛沫感染を受けないためにはマスクは有効ではありません。移らないためにも、移さないためにも、最も有効なのは接触感染を防ぐことで、手洗いの徹底です。



子どもはなぜマスクを嫌がるの？

幼児前期の3歳未満児で自分とは違う人として他の人との関係を作れるようになり、幼児後期に当たる3歳以上で集団生活や社会に入って慣れていくことを体験し習得します。これらは、新しい体験を積み重ねることになり、幼児の眼には心地よい体験かどうか重要になってきます。痛いので注射を嫌がったり、苦いので薬を嫌がったりします。マスク着用も同じです。なにか心地よくないと感じると子どもは拒絶するのです。

子どもがマスクを嫌がるのには理由があります。その理由を考えてみるのが、保育園でのマスク着用を考えるために重要です。大人でも同じですが、呼吸がしづらい感じがあり、口を動か

すのに邪魔だと感じます。大人はマスク着用の必要性を頭で理解しているので、少々の不快感には耐えることができます。しかし子どもはよく理解できていません。そこで少しでも不快に感じると、その原因であるマスクを取ってしまうのです。

さらに、子どもでは大人よりもこれらの不快感は大きいのです。まず、子どもは呼吸の力が十分ではありません。肺が十分育っていないのと呼吸筋の力が弱いために、大人に比べて呼吸回数が多くなります。大人は1分間に15回程度ですが、幼児は20-30回になります。年月齢が低いほど多くなります。子どもにとってマスクを着けて呼吸することは大人が想像する以上につらいことなのです。動き回る時にはもっとつらくなることでしょう。子どもの健全な成長のためには、このつらさは避けてあげなければなりません。

幼児前期に子どもは、言葉を覚えていきます。言葉を発するには顔の筋肉を使わなくてはなりません。筋肉を動かして口の形を作るのです。これが口の動きになります。マスクは口の動きを妨げます。言葉を覚えることは、自分の周りの世界をより多く知って理解していく過程の主要な部分です。子どもの自然な成長発達には不可欠なことなのです。そのため、特に3歳までの幼児前期の子どもは理屈抜きでマスクを嫌がるのです。

子どもにはマスクをつけることを教えなければいけないの？

TVで学校が再開された地域での小学生の登校する姿を見ると、1年生から皆マスクをして登校しています。マスクをする理由を尋ねると、1年生は「怖いから」とか「危ないから」といった漠然とした恐怖感を答えますが、高学年になると理由を理解してある程度説明できるようになります。小学生の時期は、集団生活や社会にルールが存在すること、そのルールには意味があることが分かってくる時期なのです。低学年のうちには親や先生に言われながら行っていることが、中学年になると友達同士で確認・注意し、高学年では理由を理解し自分で判断できるようになります。

小学校入学前の幼児教育や保育では、その準備をすることになります。それは、子どもがマスクの必要性を理解しきちんと使えるようになるために幼い時から学習するということです。同じように予防のために行う手洗いを考えてみましょう。手洗いは手の運動を上手にするための一つの方法にもなっています。手をきれいに洗ってきちんと拭くことは、積み木を重ねたりコップを持ったりするのと同じように成長に合わせて練習して上手になっていくのです。

3歳未満児にはマスク着用の学習はまだ早いでしょう。少なくとも呼吸や発語が安定するまでは無理に着用を強いることは避けたいと思います。これまでお話ししてきたように、子どもがマスクを嫌がるのは、成長発達に妨げになることを自分自身が感じているからなのです。嫌というよりは苦しいのです。3歳未満児保育では、マスクは使わない方がむしろ望まれます。

3歳以上児では子どもの成長の状態に合わせてながら、少しずつ生活の中の道具の一つとしてマスクを導入していくのが良いと思います。ただし、この時期には、マスクをしないうえを叱責したりすることは避けるのがよいでしょう、無理にマスクを着けさせる必要はありません。目指すのは、ハンカチと同じようにマスクを持ち物の一つにして忘れないようになることです。