



令和3年7月19日
調布市立富士見台小学校
校長 内藤みゆき
主任養護教諭 内井夏江

マスク頭痛

新型コロナウイルスの感染拡大予防のために、毎日着用するのが当たり前となった「マスク」。今、マスクによって引き起こされる頭痛「マスク頭痛」に悩まされる人が増えています。「最近、原因はよく分からないけれど頭痛がして…」という人は、もしかしたら「マスク頭痛」かもしれません！マスクを長く着用すると、どうして頭痛はおきるのでしょうか。

① マスク内の温度上昇

マスクを着用していると、マスクの内側は体温より高くなりサウナのような状態。息苦しくなり、深い呼吸をするようになると、吐く息の温度がさらに上がります。すると血管を流れる血液の量が増え、血管が広がり、片頭痛がおこりやすくなります。



② 二酸化炭素が多くなる

人間は酸素を吸って、二酸化炭素を吐き出しています。マスクを着用していると、自分が吐いた息（二酸化炭素）をまたすぐに吸うことになり、酸素は少なく、二酸化炭素は多く脳に入ることになります。二酸化炭素は脳の血管を広げる物質なので、片頭痛がおこりやすくなります。

③ 耳へのしめつけ

マスクをしている間は、耳かけのゴムで両耳が固定されています。するとこめかみやあご、首の筋肉に負担がかかります。こうして、強い首こりが引き起こされてしまい、それが原因で緊張型頭痛が起きてしまうのです。

どうしたらマスク頭痛は防げるのでしょうか

人との距離を十分にとって、**1時間に1分でもよいのでマスクを外す**ようにしましょう。そうすると、口のまわりの温度が下がり、酸素を多く吸うこともできるので、体内の二酸化炭素濃度も下がります。



マスクをしていると、熱中症にもなりやすく、中等度の熱中症では頭痛がおこります。運動するときはマスクを外すようにしましょう。「のどが渴いた」と感じる前の水分補給も忘れずに！

