



今回のテーマ

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」ですが、実は今、マスクによって引き起こされる頭痛「**マスク頭痛**」に悩まされてい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！



マスク頭痛の原因とは？

原因その①

「熱中症状態」で頭痛に

マスクを着用していると、体温が36.0℃だったとしても、マスクの内側は40.0℃以上に簡単に上がってしまいます。マスクの内側はサウナ状態となり、熱い空気が息苦しいので、人は自然に深呼吸をします。深呼吸をすると呼気温（吐く息の温度）が上昇し、脳に近い口腔周囲の血流量が増え、頭蓋内血管が拡張して片頭痛につながってしまうのです。



原因その②

「二酸化炭素過多状態」が片頭痛を引き起こす！

マスクを着用していると、自分が吐いた息をまたすぐに吸うことになります。すると、二酸化炭素を多く含んだ空気を吸うことになり、脳が二酸化炭素過多の状態になってしまいます。頭の内側には脳に酸素と栄養を供給するための血管が張り巡らされていて、絶えず脳に血液を送っていますが、二酸化炭素はこの血管を最も強く拡張させてしまうため、片頭痛を引き起こしてしまうのです。

外気を遮断できる性能のよいマスクほど、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、片頭痛が起こりやすくなります。



原因その③

耳かけによる「首のコリ」が緊張型頭痛の原因に！

マスクをしている間は、耳かけのゴムで両耳が固定された状態になります。すると、徐々にこめかみの筋肉に負担がかかり、さらにあごの筋肉にも負担がおよび、最終的には頭蓋骨にくっついた首のほぼ中央にある大きな筋肉（胸鎖乳突筋）に強い負担がかかるようになります。

また、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。結果として、「スマホ首」と同様の強い首コリ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います。



マスク頭痛を防ぐには？

「マスクを外す時間をつくりましょう」

※人との距離を保ち、感染対策はしっかりと行ってください。

人との距離を保ち、感染の心配のない場所
例) 一人でジョギングや散歩をするとき
一人で運転するとき など



屋外で日傘をさす
とき



水分補給をするとき

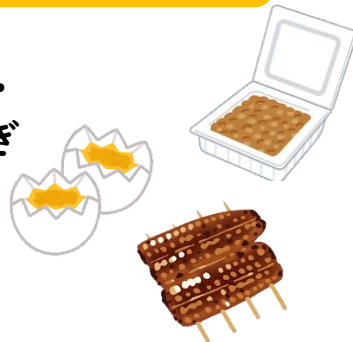


頭痛予防に有効な食べ物

ビタミンB2を多く含む食品

エネルギー産生を助ける

卵・牛乳・納豆・
レバー・うなぎ



マグネシウムを多く含む食品

血管を弛緩し、血圧を下げる

ごま・大豆・海藻類・玄米・
アーモンド・魚介類



カルシウムを多く含む食品

血管を収縮し、血圧を上げる

牛乳・乳製品・小魚



栄養素が多く含まれる食材
ばかりを食べるのではなく、
さまざまな食材を選ぶように
しましょう。



参考文献：大正製薬ホームページ
NHK健康チャンネル

◎栄養相談を実施しております。（予約制）
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
◎食通信はホームページにも掲載しております。（QRコードからログイン可）
（株）リアリス コスモ薬局グループ 担当栄養士：松浦

