

## マスクの季節に思うこと

上野まり うえの まり

湘南医療大学 教授

今年の冬は、インフルエンザとノロウイルスの流行が当たり年だったようです。大学では、学生・教員・職員が皆マスクを着用しています。街中でもおしゃれな身なりをしつつマスクをつけ闊歩している人に多く出会います。感染症の季節を感じさせる1つの風景なのかもしれません。PM2.5なる汚染物質による健康被害から身を守るために、誰もが日常的にマスクをしている地域もあるようです。

どのような理由にしても、正直なところ、中高年である私はこの風景にやや違和感を覚えます。職業柄、白衣にマスクをした姿にはまったく違和感がないのですが、最近若いころには感じなかったマスク装着による不都合が気になるのです。

### マスクがもたらす不都合

先日、学生の実習指導で病院に2週間行き、白衣にマスクという姿の学生たちと毎日一緒にいました。困ったのは、「誰だかわからない」「声がよく聞きとれない」「マスクを外してと言にくい」ことです。近視と老眼のためか、普段から人の顔の特徴がつかみにくくさらに記憶力も鈍ってきて

いるので、昔に比べ名前と顔が覚えづらくなりました。髪型や化粧、服装が変わったりすると、何度会っても学生の名前と顔がなかなか記憶できません。そんな状況にもかかわらず、実習では数人の女子学生が同じユニフォームを着てマスクをつけ、実習にふさわしい同じ髪型だったのです。2つの目を見つめて、懸命に誰かを判断するしかありませんでした。

マスクをつけたまま会話もします。マスクの中でモゴモゴ話す学生の声は時折聞きとりにくく、「え？」と何度も聞き返しました。マスク装着が必須となっている医療機関内では「マスクを外して」と気軽に言えない空気があります。しかしマスクをとって話す学生もいました。私の耳が以前より遠くなっていることも実感しました。

また、1月に初詣に行ったときのことです。5人の友人のうち2人が、会ってから別れるまで食事のとき以外はずっとマスクをつけていました。2人に風邪症状は見られず、感染の予防目的で、人混みに行く際には普段から装着しているのでしょう。さすがに古い友人なので、目を見ただけで誰かわかり、誰も「マスクを外して」とは言いませんでした。しかし同年代です。会話のたびに聞き返すのは、私だけではありません。マスクを



つけていた1人は眼鏡が曇るたびに拭いていましたが、マスクをとろうとはしませんでした。

## たかがマスク、されどマスク

そもそもマスクはなんのためのものなのか……と考えました。手元の看護事典によれば「病原体の伝播を防止する感染防護具の1つ。診断未確定の咳や痰などの症状のある患者や、空気感染・飛沫感染し得る感染症患者に接するときに着用するもの」とされています。

マスク着用のマナーについてもインターネットで調べてみました。風邪症状のある人は周囲の人への感染を気遣ってマスクをつけるのがマナーですが、人によっては無礼と覚えることもあるため、マスクを着用する必要があるとしても、会議の場や客・上司などと話すときはマスクを外すというのが一般的なようです。どうしてもつけているほうがよいと思われる場面では、「マスクのまま失礼します」と一言断りが必要だという意見が多いですが、その必要はないという意見も見られました。

人に会ったときにまず目に入り印象に残るのは顔です。顔やそのまわりに装着する物は、帽子・眼鏡・イヤリングやピアス・マフラーなどさまざまあります。「TPOに合わせて」とよく言われますが、帽子やマフラーは防寒具なので室内では原則外すものに分類されるでしょう。しかし、眼鏡は視覚障害を補うための必需品なので、サングラスなどを除けば装着したままであってもマナーに反するとは思われません。では、マスクはどうでしょうか。感染予防に必須となれば眼鏡のような扱い、TPOに応じて外すべきものと捉えれば帽子などのような扱いになります。さらに調べてみると「マスク依存症」という言葉を見つけました。自分の顔や表情を人に見せたくない、また口臭予防や日焼け防止などの目的で装着し、マスクをし

ていると落ち着く状態のようです。

ある日の会議では、「〇〇さん、どうですか？」と発言を促された人は、まずマスクを外してから話し、終わると再び着用していました。別の会議ではマスクを顎の下に移動させてから発言する人がいました。外し方もさまざまなようで“たかがマスク、されどマスク”。なんだか奥が深いように感じました。

## 一言を付け加える大切さ

大昔、訪問看護師だった私が疥癬の疑いのある90代の女性宅を訪問したときのことです。ヘルパーがマスク・手袋・エプロンをしてケアをしたことに、彼女は「私をばい菌扱いして！失礼な！」と怒りました。ちなみに、後で彼女は疥癬でないことがわかりました。また、私が看護師になったばかりのとき、患者に軟膏を塗ったり湿布を貼ったりする際、「あなたは手袋をしないんだね」と褒められたことがありました。人が人に接するとき、マスクや手袋などが介在すると、見えないバリアを張られているような感覚になるのかもしれませんが。

今の時代、医療者だけでなく一般の人にも衛生観念が定着し、そのよしあしの感じ方は人それぞれです。自分の価値観に固執せず、相手がどう感じるかを慮って「マスクのまま失礼します」「手袋を使わせていただきます」といった一言を付け加えると、違和感はかなり薄まるのではと思います。結局、自分の行動を受けとる相手の気持ちを汲み、必要な説明や理由をきちんと相手に伝え、誤解されないように行動することが重要なのです。

上野まり ● 千葉大学大学院看護学研究科博士前期課程修了。臨床、日本看護協会訪問看護開発室を経て、訪問指導員および訪問看護師、ステーション管理者を経験する。その後、千葉大学、神奈川県立保健福祉大学の教員を務め、2011年日本訪問看護財団事業部長、2016年4月より現職。



今月の担当は私です