



新年度を迎え、新生活をスタートされた方も多いと思います。昨年来、新型コロナウイルスが世界中で流行し生活様式が大きく変化したなか、私たちの生活に欠かせない存在になったのが『マスク』です。今月は『マスク』の役割などについてご紹介したいと思います。

マスクの役割と効果

【吐き出し】

咳・くしゃみなどの症状がある人はもちろん、症状が出なくても周囲の人に感染を拡大する可能性があるため、これらによる飛沫の飛散を防ぐためにマスクを着用することが推奨されています。



【吸い込み】

マスクによって環境中のウイルスを含んだ飛沫はある程度は捕捉されます。また机、ドアノブ、スイッチなどに付着したウイルスが手を介して口や鼻に直接触れることを防ぐことから、ある程度は接触感染を減らすことが期待されます。



■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布	布マスク	ウレタン		
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50%*2	80%	90%*2
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65%*2	60-70%*2	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

日常生活とマスク

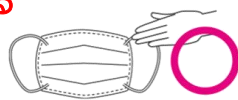
日常生活においてマスクでのウイルス予防効果は期待できますが、**密集度**によってはリスクが高くなる場合がありますから、「どこで」が大切になります。例えば、公園で一人で散歩する時などは、周囲に人がいなければマスクを外したり、お店や職場など周囲に人がいる場合はマスクを着用するなど「時」と「場所」「場合に依じた方法」を考えて使用することが大切です。自分が腕を伸ばした際に他の人がいる時はマスクをすることを勧めます。ただし、これから気温が高い日が続きます。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど体温調節がしづらくなります。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」も心がけましょう。

感染リスク 小	感染リスク 中	感染リスク 大
人の密度が低く、換気の良い開放空間。 近い距離での会話や発声は行われぬ。	人の密度はやや高いが換気を励行し、会話や発声は限定される。	人の密度が高く、換気が悪い。近い距離での会話や発声が行われる。
魚釣り 散歩	満員電車 買い物	宴会 カラオケ
マスクをつけていればかなり安全	マスクを着けていることが望ましい	マスクを着けていても防ぐことが困難

正しいマスクの着用方法

① マスクの表と裏を確認する

耳ひもの接着部のある面を外側にして使います。



② マスクの上下を確認する

ノーズワイヤーが入っている物はワイヤーが上になるようにして鼻筋に合わせて曲げ、隙間ができないように調節します。

③ マスクのプリーツの向きを確認する

プリーツが一方向に施されている階段式は、原則プリーツが下向きになります。プリーツが中央から上下に施されているオメガ式は、開いた際に山型になる面が外側です。



《注意しましょう》

このようなマスクの使い方をすると、マスクの効果が発揮されない場合があります。マスクは正しく使用しましょう



今月の担当は 深水です

さまざまなマスクがありますので、
出先や人口密度に応じて使い分けると
良いと思います。引き続き基本の感染症

対策をバガけていきましょう。

全国の医療機関の処方箋を受付いたします
なんでもお気軽にご相談ください

きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910