



# 四つ葉のクローバー

発行所

桐生厚生総合病院 中央検査部

責任者 伴 聡

理念 臨床検査の質的向上と信頼性の確保

2013年 12月発行

## マスクを正しくつけてかぜを予防しましょう。

### インフルエンザ？かぜ？

かぜもインフルエンザも主な原因は**ウイルス**です。一般的に**かぜ**と呼ばれる病気は**普通感冒**ともいわれ、くしゃみ、鼻みず、たん、のどの痛み、発熱などの症状を起こします。かぜのウイルスは**200種類以上**があり、代表的なかぜのウイルスである**ライノウイルス**だけでも100種類以上あります。これに対して、**インフルエンザウイルス**はA、B、Cの3つの型に大別され、かぜにくらべて熱が高く、関節炎や筋肉痛などの**全身症状**を伴います。また、肺炎など重い合併症を起こしやすいこともかぜと異なります。

今回は、正しくマスクをつけて、ウイルス感染などからからだを守るとともに他人にうつさない観点からもマスクの役割を考えてみます。

### ウイルスはマスクを通過？

ウイルスは**1ミリの10万分の1から1万分の1**という大きさで、ふつうの顕微鏡では小さすぎてみえないほどです。食中毒などを起こすような**細菌**と比べてもはるかに小さく、ほとんどのマスクを通過してしまう超微細な生物です。ではマスクを通過してしまうのではつける意味がないのでは？

そんなことはありません。たとえば、電車のつり革、手すり、ドアノブなどいろいろなところでウイルスなどを触ってしまう**接触感染**に対して、マスクをすることでなにげなく**鼻や口を触ってしまう**ことの抑制にもなります。また、マスクの効果として優れているのは**保湿効果**です。

### 『マスクでのどの乾燥を

### 防ぎ粘膜を守りましょう！！』

かぜやインフルエンザなどのウイルスは**冷たく、乾燥した環境を好みます**。外気の通り道である口や鼻、のどなどには空気中にウイルスや細菌などの異物がいても侵入されないよう内壁の**粘膜**には**繊毛**という目に見えないくらい細かい毛が生えています。この繊毛による**繊毛運動**によって外に出そうとする**防御システム**が備わっています。しかし、外気の湿度が下がって**粘膜が乾燥**すると繊毛運動は低下し、異物の排泄は困難になります。さらに粘膜には異物と戦う**免疫細胞**が存在しますが、粘膜が乾燥した状態では十分な働きができなくなります。このようなことからマスクによる保湿効果が役立ちます。



## 「咳エチケット」を守りましょう。

「咳エチケット」は厚生労働省がインフルエンザの感染拡大を防ぐために呼びかけはじめたものです。

- マスクを着用する** 症状のある人はマスクを着用し、感染防止に努めましょう。
- 口と鼻を覆う** せき、くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周囲にかからないよう顔をそむけましょう。
- すぐに捨てる** 使用後のティッシュなどはすぐにふた付きのごみ箱に捨てましょう
- こまめに手洗い** くしゃみやせきなどを押さえた手からドアノブなどの周囲のものにウイルスを付着させたりしないため、こまめな手洗いを心がけましょう。

### 『マスクで他人への感染を防ぎましょう！！』

せきやくしゃみの飛沫に含まれる病原微生物は、個人差がありますが、せき1回で約10万個が約2~3m先まで、くしゃみ1回で約200万個が約3~5m先まで放出されるといわれています。



(株)白元のHPより

## マスクを正しくつけましょう。

### 【正しいマスクのつけ方】



(株)白元のHPより

- ①つける前に手を洗いましょう。上下の端を軽くつまみプリーツを広げてください。張り出した側が表になります。
- ②ノーズフィッターを上にして、顔にあてながら、ひもを両耳にかけます。
- ③ノーズフィッターを鼻の形に合わせて、軽く押さえます。
- ④プリーツを下に大きく広げて、あごまですっぽり覆ってください。

参考 <http://www.hakugen.co.jp/mask/howto/wear.html> ((株)白元; マスク大事典)

<http://www.selfdoctor.net/> (セルフドクターネット)

<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html#anc05> (政府広報オンライン)



「四つ葉のクローバー」は当院のホームページ(インターネット)で公開しています。ご参照ください。ホームページアドレス <http://www.kosei-hospital.kiryu.gunma.jp/>