

院長コラム1

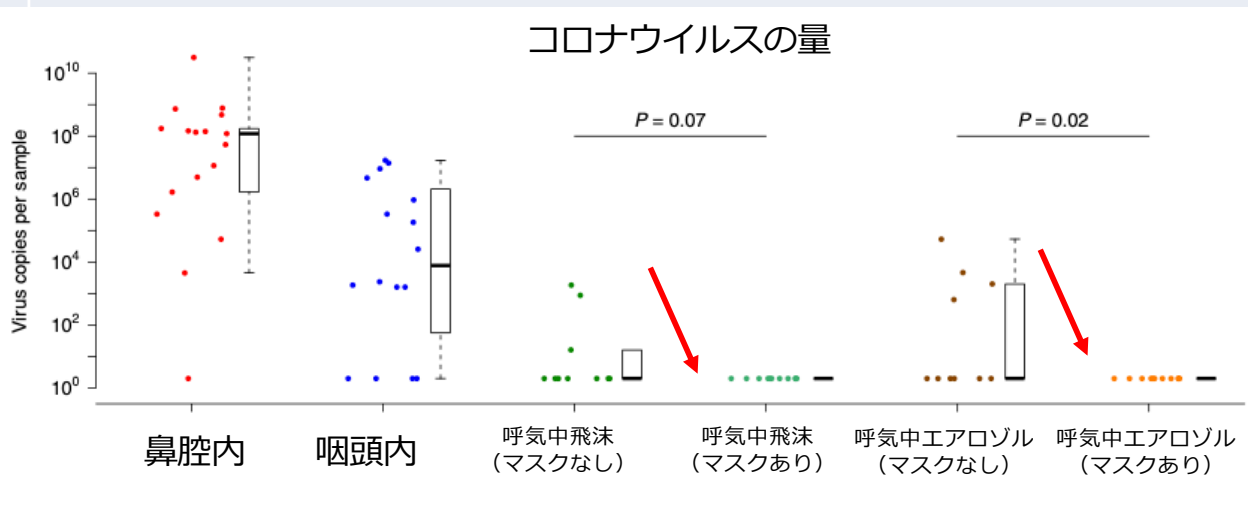
『なぜ欧米でもマスクをつけるようになったの?』

1. なぜマスクが必要なのか?

- 飛沫感染の予防です。飛沫を出さない、もらわない。
- マスクをしていると、汚染された手指で直接鼻や口をさわれなくなります。

2. なぜ急に欧米でもマスクをするようになったの?

2020年4月に発表された論文がきっかけのようです。
Nature Medicine, <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0843-2>



- マスク装着により、30分間の呼気（吐いた息やせき）の中の、飛沫やエアロゾルからコロナウイルスは検出されませんでした。
- また、のどよりも鼻のほうがコロナウイルスが多いことがわかりました。→マスクは鼻まで隠れるように。
- さらに、せきのない人からもコロナウイルスを検出されました。→たとえ自分が無症状でもマスクをしましょう。

3. 当院からのお願い

花粉症マスク、サージカルマスクがなくても、布マスク、手作りマスク、スカーフ、バフやネックゲイターなどを使って、飛沫を防ぎましょう。

散歩やジョギングの時もぜひ装着してください。

*運動時は一回換気量（呼吸の量）が5~7倍に増えます。

マスクをしないで運動することは、周囲に迷惑をかけていることとなりますので注意しましょう。