

平成25年7月 NO.15

発行：三重耳鼻咽喉科 荘司邦夫・坂井田麻祐子

津市観音寺町 445-15

Tel:059-228-0100 Fax:059-228-0133

ホームページ：<http://www.miejibika.com/>携帯サイト：<http://www.miejibika.com/i/>

既にお気づきの方も多いかと思いますが、当院はととも「マスク」を重要視します。一般に風邪の予防や、風邪を引いたときに使用するマスクですが、実はいろんな効用があります。当院のマスクへのこだわり、ちょっとお話をさせてください。

<風邪予防に>

いわゆる風邪予防の三原則、手洗い、うがい、マスク。一般的な使い方ですね。インフルエンザが流行る時期は、学校でも持たせます。空気中に浮遊するウイルスを吸い込まないように、という意味で、使用するとよいと思います。4年ほど前に新型インフルエンザが登場した際、店頭から次々とマスクが消えました。

買い占めが横行し、ネット上ではべらぼうに高額なマスクが販売されました。このことがあってから、当院では、確実なマスク供給のため、マスクの自販機を設置しております。



<風邪、咳の時>

予防をしていても風邪を引いてしまった時は、人へ移さないためにマスクが必要になります。いわゆる「咳エチケット」です。当院ではこれをとても重要視しています。

咳をゴホンとひとたびすると、2メートルくらい先まで唾液や痰などのしぶきが飛びます。これらの細かいしぶきには、咳を起こしている病原体が含まれますので、空気中に漂って、別の人が吸い込めば、病気がうつることになります。移りやすさは病原体にもよりますし、その人の免疫力にもよりますが、やはりマスクで咳自体をブロックするのが、感染の広がりを抑えるには1番です。

当院では、受付で、咳症状がおりかどうか、お尋ねしています。お咳がある方は、マスクの着用をお願いいたしております。先ほどご紹介した、玄関に設置されたマスク自販機での購入や、ご自身のマスクのご使用を宜しくお願いいたします。

<花粉対策に>

これは、前回のみみよりでもお話ししましたが、花粉を吸い込む量が格段に減りますので、皆さんにお勧めしています。いくら強い薬を服用しても、鼻から花粉がたくさん入って来れば、効くものも効きません。通常のマスクでも3分の1以下、花粉用のマスクでしたら6分の1に、吸い込む花粉量を減らすことができます。子供さんは、なかなかつけてくれませんが、かわいいキャラクターのマスクを選んだり、イラストを描いてあげたりして工夫をしてみてください。

大人の方は、息苦しい、メガネが曇る、うっとおしいなどの点から、マスクを嫌う方もいらっしゃいます。最近のマスクはほとんどが鼻の部分にワイヤーが入っていますので、鼻の形に合わせて山形に折り曲げて鼻柱にフィットさせれば、メガネの曇りはかなり改善します。隙間が少ない方が、花粉も入り込みにくいです。息苦しさは、感じ方に個人差がありますので一概には言いにくいですが、一般に花粉用のマスクの方が目が細かいので、やや苦しい感じがあるかも



知れません。色々試してみて、効果と使用感のバランスがご自分に合うマスクを見つけてみてください。

<保湿のため>

「のどがイガイガする、朝起きるとのどが痛い・・・」

「口が粘つく、口が乾燥する・・・」

「声がかさついて出にくい・・・」

これらの症状は、原因や症状が起きている部位は異なりますが、すべてののど「乾燥」から来ている症状です。

冬場の空気が乾燥した時期や、エアコンで暖房や冷房をかける場合、部屋の湿度はとても低くなります。水分を十分摂取していなかったり、多量の汗をかいたりして体の水分が減っていると、よりのどが乾燥しやすくなります。おまけに、夜寝ている間口呼吸をすると、口から水分が抜け、さらにのどが乾燥します。のどは粘膜で覆われていますので、常に湿っていなければ正常な働きが出来ません。乾燥することでイガイガしたり、痛みを感じたりします。また、乾燥するとのどの免疫力が低下し、咽頭炎や扁桃炎などの、のどの炎症を起こしやすくなります。そこで、やはりマスク。暑い時期は少しつらいですが、のどを適度に湿らせるにはよいアイテムです。部屋全体を加湿するよりも、自分ののどだけを加湿した方が、理にかなっていますよね。マスクをすると、自分の息に含まれた水分が逃げず、再び自分ののどを加湿できます。鼻まで覆えば、鼻も加湿できますので、鼻の乾燥感も改善します。最近では、ぬれマスクなど、のどの加湿目的で使用するマスクも売り出されていますので、利用されてみるのもいいかもしれません。

口が粘つく、乾燥するといった症状は、単なる水分不足や口呼



吸だけではない場合もあります。つばが出にくい状態になっている場合です。つばが出にくくなる原因は、加齢、薬剤（たくさん薬を飲んでいる人ほど出にくくなる）、唾液腺（つばを作る場所）の病気などがあります。こういった方々の場合もマスクである程度は改善しますが、お薬で唾液を出しやすくしたり、口の中に保湿スプレーを吹いたりする必要が出る方もあります。中には、膠原病の一種（シェーグレン症候群）で起こっている症状という場合もありますので、一度受診され、検査を受けてみてください。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



当院のスタッフは、事務員、看護師、医師、全員がマスクを着用しています。種々の感染症から我が身を守ると同時に、知らずに何らかの感染症にかかっている場合、皆様に移してしまうことがないように、マスクは欠かせません。

しかし、マスクをかけると、顔が見えなくて不安、あるいは声が聞こえにくい・・・といったお声も頂戴します。必要に応じ、会話の時にはマスクを外して、顔をお見せするように心がけております。お気軽にお声がけください。



（文責：坂井田）