



つばさだより

No.300

2019年11月



つばさ薬局 多賀城店 ☎022(366)8001 古川店 ☎0229(22)7010  
長町店 ☎022(308)5711 泉店 ☎022(772)1571  
船岡店 ☎0224(58)1065 若林店 ☎022(289)8777  
中新田店 ☎0229(64)1888 松陽台店 ☎022(361)9444  
松島店 ☎022(353)2990 上杉店 ☎022(212)1126  
玉川店 ☎022(365)2838



晩秋の候、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。  
寒さが身にしみるようになってきましたが、風邪など引かないよう体調にご留意ください。  
今回は、マスクの正しい使用方法や咳エチケットについてお話しします。



## マスクの役割とは？

マスクをつける主な目的を、風邪等の感染症から自分を守るためと考える方が多いと思いますが、風邪の症状の要因となるウイルスは、湿度が低いと生存期間が長くなるため、空気が乾燥する時期にマスクをつけ、鼻から口の中にかけて保湿する事で風邪の予防効果が期待できます。



## マスクの正しい使用方法

- 1 最初に、マスクを使用する前には必ず手を洗って清潔な状態にしておきましょう。
- 2 マスクの表裏、上下を確認しましょう。  
マスクの表裏を間違えて着用してしまうと、ウイルスや花粉の侵入を防ぐ効果が著しく低下してしまうため、注意が必要です。

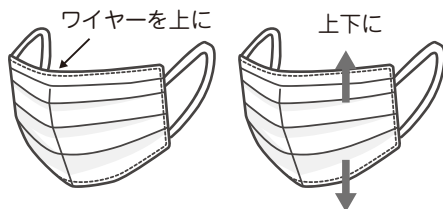
### ●表裏の確認方法としては、次の通りです。

1	包装部分に着用方法の記載があれば、それを第一に優先する。
2	メーカーによって、マスクの耳ひもの付け根が表側にあったり、裏側にあったりと異なるため、耳ひもの付け根側で表裏を判断する事は出来ない。
3	プリーツの折り目が一方向で、折り目山側が下方向である面が、表側となる。
4	プリーツが上下にあり、広げた際に膨らむ面が表側となる。

### ●次に、上下の確認方法としては、以下の通りです。

1	包装部分に着用方法の記載があれば、それを第一に優先する。
2	鼻周りにフィットさせるためのノーズクリップという針金が入っている方向が上側。
3	プリーツの折り目が一方向で、折り目山側下向き方向が、そのマスクの下側になる。
4	プリーツが上下に展開されるものは、どちらが下向きが判別しにくいいため、ノーズクリップの位置で上下を判断する。

- 3 マスクの真ん中部分（ノーズクリップの部分）に折り目を入れてから、上下に広げましょう。



- 4 耳ひもであるゴムを耳にかけ、マスクを鼻・ほほ・アゴを合わせて鼻、口を確実に覆いましょう。



- 5 マスク上部にあるノーズクリップを鼻筋にフィットさせ、マスクに手を沿わせて出来るだけ隙間を作らないように調整しましょう。隙間を作ると、その部位からウイルス等が侵入してきいたり、くしゃみ、咳等の際に出るしぶきが周りに飛散するため注意しましょう。



- 6 使用後のマスクには、ウイルス等が付着している可能性があります。マスクを外す際には、その事を意識していない場合がほとんどであるため、触れる部位には十分注意し、外した後は十分に手洗いをして下さい。また、マスクを廃棄する際には、ビニール袋に入れて捨てるか、フタの付いたゴミ箱に入れるようにしましょう。

#### ※マスクは原則として使い捨て

マスクは原則として使い捨てとなります。それは、一度外したマスクには、マスクそのものにウイルスや細菌が付着している可能性があり、再度マスクを装着する際に、顔、マスクの耳ひも、マスクの内側や外側に触れる事になる為、感染のリスクが高まってしまうからです。



### 周囲への咳エチケットとして

#### ●マスクを着用しましょう

マスクを着けていない状態では、咳、くしゃみのしぶきが約2m飛散する事が分かっています。



そのため、風邪予防だけでなく自分が風邪を引いている時、咳、くしゃみのしぶきを防ぐためのエチケットとしてもマスクは大切です。

ウイルスは一般的なマスクの網目よりも小さく、ウイルスそのものをマスクだけで防ぐことは難しいですが、ウイルスを含む咳、くしゃみのしぶきは、ウイルスよりもかなり大きくなるため、通常のマスクであれば網目でしぶきを捕らえる事が出来ます。

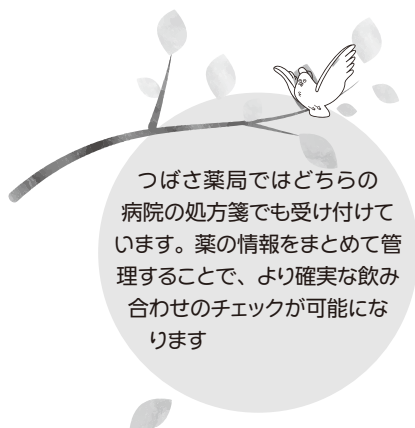
こうした理由から、風邪等に感染した本人がマスクを着用する事で、周囲への感染拡大に対して予防効果が期待できます。

### ●ティッシュで口を覆い、顔をそらせて下さい

マスクが無い場合は、ティッシュ等で口と鼻を覆い、周囲の方から顔をそらして下さい。

### ●咳やくしゃみを抑えた手は直ちに洗って下さい

咳やくしゃみを手で覆ったら、手を石鹸で丁寧に洗って下さい。



つばさ薬局ではどちらの  
病院の処方箋でも受け付けて  
います。薬の情報をまとめて管  
理することで、より確実な飲み  
合わせのチェックが可能にな  
ります



★参考資料  
東京総合保健福祉センター HP、  
(株)ワークアップHP

## 12月の栄養相談予定 (各店10:00～12:00開催です)

- ・ 3日 (火) 長町店
- ・ 5日 (木) 多賀城店
- ・ 9日 (月) 玉川店
- ・ 11日 (水) 古川店
- ・ 13日 (金) 若林店
- ・ 17日 (火) 船岡店
- ・ 19日 (木) 松島店
- ・ 23日 (月) 泉店