



## 新しい生活様式におけるマスクの有用性について

当院では歯科受診の患者さんにもマスクの着用を協力してもらっています。

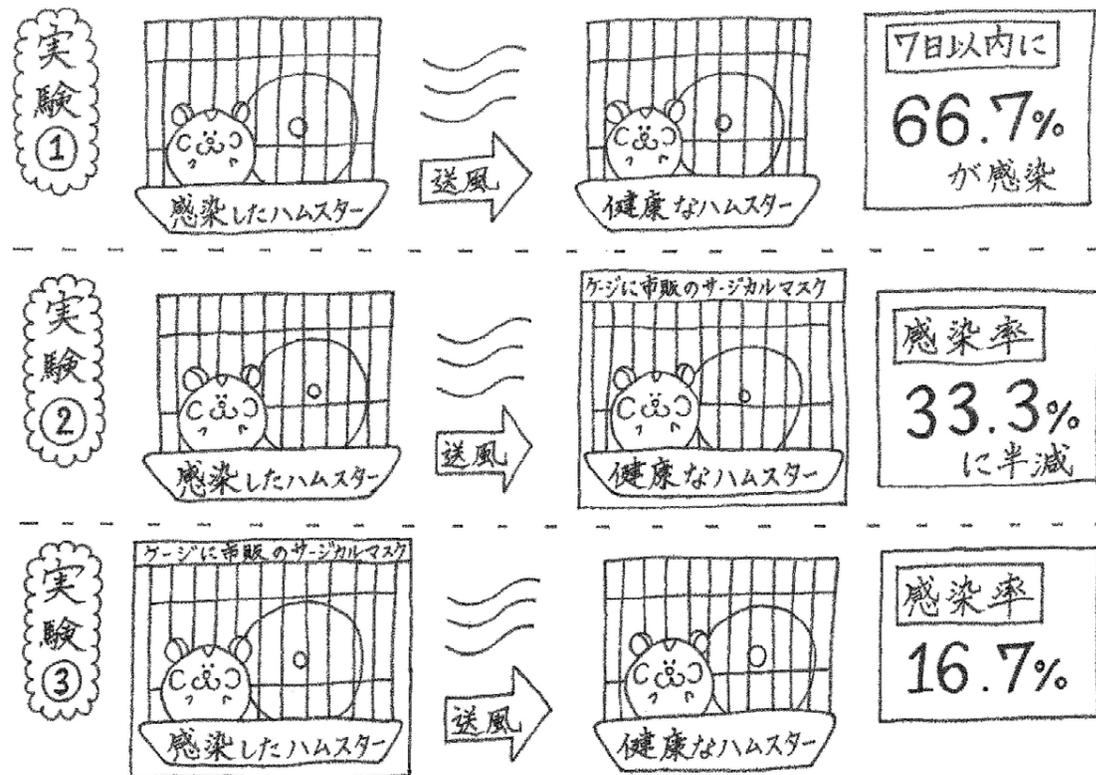
しかし先日、次のような患者さんにお会いしました。

マスクをされていなかったのですが、その患者さんの帰り際に「マスクの着用をお願いします」と私が玄関で丁寧をお願いしたところ、「もう、(この病院には) 来んけん、よか」と、逆に厳しくお叱りを受けました。

以前、サージカルマスク(以下Sマスク)の限界ということでもタバコの煙をSマスク越しに感じたという事を申し上げたと思います。言わんとすることは、SマスクをしていてもSマスク越しにウィルスを吸い込むことがあり得るということでした。

しかし、最近、香港大学から興味深い動物実験の報告がありました。

ハムスターを使った実験で、Sマスクをしたハムスター(といってもSマスクの素材で覆ったカゴの中に入れられたハムスター)は、Sマスクをしないハムスター(覆わないカゴ)より、新型コロナウイルスに感染する確率が下がるという報告です。



実験①は風上に新型コロナウイルスに感染したハムスターをカゴに入れ、風下に感染していないハムスターを置いた図です(人間に置き換えると感染した人と、していない人がSマスクなしで会話をしているイメージです)。すると、風下のハムスターの66.7%が感染したそうです。

そこで実験②のように、風下のカゴをSマスクの素材で覆ったところ(人に置き換えると感染していない人がSマスクをした状態)、風下のハムスターの感染率は半分になったそうです。

このことからSマスクをすると、完全ではないが感染する確率をかなり下げることがわかります。

加えて、風上のハムスターのカゴをSマスクの素材で覆うと(人に例えると、感染している人がSマスクをした状態)、風下ではマスクをしなくても感染率はぐんと下がることがわかります(実験③)。

新型コロナウイルスに感染していても多くの人が無症状であると報告されている以上、新しい生活様式においては誰もが自分が感染しているかもしれないと考えるべきでしょう。サージカルマスクの着用は人として当然のエチケットとなるであろうことは実験③の16.7%という数字が物語っていると思います。

このことを知ったら、もう病院に来ないとお叱りになられた患者さんもサージカルマスクをしてくれると思います。

注: 今回提示した動物実験はあくまでもサージカルマスクについての実験であり、ガーゼなど布製のマスクの有用性はまだ報告されていません。神埼マスク(手作りマスク)はサージカルマスクより劣ります。やれ、〇ン〇ちりめんで作ったとか、ファッション性がどうだとか報道していますが、可能な限りサージカルマスクの着用をお勧めします。どうしてもかわいいマスクをしたい場合は、サージカルマスクに自分で絵を書きましょう。

## サージカルマスクが手に入らない時の 神埼マスク(手作りマスク) R2.4.15 発行

### 1. 神埼マスクは使い捨てです。ただし、サージカルマスクには劣ります。

1日1個を目安にしてください。

理由: WHOは“マスクが有効とは言えない”と言っています。

なぜそんなことを言うかということ、本来なら使い捨てである(サージカル)マスクを数日にわたって使いつづけることによりウイルスだけではなく、ほかの病原菌などが付着し増殖すると考えられているようです。

それゆえ、2日以上の使用はお勧めできません。

毎晩、就寝前に十分に手を洗ったうえで、1個作ることをおすすめします。



### 2. マスクの口側を触らないでください。

指先についたウイルスからマスクで口や鼻を守っているにもかかわらず、ついついマスクの口側を触ってしまいます。

このことから、中にティッシュを入れている方は手を十分に洗った後ティッシュを変える、ハンカチやガーゼを入れている方は再度装着前に十分に手を洗うなど、マスクの口側が清潔を保てるよう十分注意を払ってください。

### 3. マスクにメッセージ

飛沫が飛ばないようにマスクをつけ、十分に手を洗って、マスクを作成し、メッセージを書いて大切な人に贈りましょう。

今は、我慢です。

メッセージ例

- おじいちゃん(おばあちゃん)、がんばれ!
- 手洗い、手洗い、手洗い
- 3密回避



※神埼マスクを使っています。

**神埼を、特に神埼の高齢者を新型コロナウイルスから守るために**  
**— 外出時、マスク着用の徹底 — R2.4.1 発行**

報道で一番強調されていることは、手洗いだということは皆様もご存じだと思います。では、新型コロナウイルスは手の皮膚を通過して体内に感染するのでしょうか？

違います。

人間は知らず知らず、自分の鼻や目や口に自分の手を持って行ってしまいます。これは生まれながらの人間としての防御反応でしょう。実際に私もそうです。恥ずかしいとき、なんとなく目や鼻がかゆいとき、上品に笑いたいとき、コンビニの冷蔵棚に並んでいる「飲むヨーグルト」と「コーヒー牛乳」とどちらを買うか迷ったとき、などなど。

佐賀藩の殿様、ご存じ鍋島閑叟公は非常に手洗いに固執されて、しょっちゅう、しょっちゅう手を洗ったので奥様も困ったそうです。  
 (参考文献：肥前の妖怪、司馬遼太郎)  
 普通の人には閑叟公にはとても及ばないと思います。つまり、われわれの手は、気を抜いたすきに新型コロナウイルスの巣窟となりえるようです。そんな手を、知らず知らずに口元へもって行ってしまふからこそ、マスクが威力を発揮します。



現在大変なことになっているイタリアで、最初にこの肺炎での死者を出した市の調査が最近まとめられました。市民全員3300人(およそ脊振の2倍強)に症状の有無にかかわらず老若男女問わずPCR検査をしたところ3%、99人が新型コロナウイルス陽性で、そのうち半分が無症状だったそうです。

無症状な感染者が高齢者へとウィルスを広げ、基礎体力のない高齢者が肺炎になるような、そんな可能性も高いと思われます。

次のようなシミュレーションを試してみましょう。

あなたはショッピングセンターに行きました。あなたはある人を見かけます。その人は新型コロナウイルスに感染しているのに症状のない人(自分が感染しているとはユメユメ思わない、あなたもこの人が感染しているとはユメユメ思わない)です。

その人がくしゃみをしました。あなたはそれを目撃しました。くしゃみをした人は両手で口をおおったのをあなたは目撃しました。

この人は咳エチケット\*を知らないのでしょうか。  
 “咳エチケットも知らないんですか”とも言えません。もちろん、手でおおったのでくしゃみの飛沫(つば)は遠くに飛ばされることはないかもしれません。

あなたはくしゃみをした人の後ろをこっそりついていきました。くしゃみをした人は手でお店の商品をあれこれ触りました。フードコートで着席しテーブルやソファに触っています。その人は食事を終えて、立ち去りました。そこへ上品そうなご老人がソファに座り、テーブルに触っています。

普通の人なら“そのテーブルとソファが咳エチケットを守らない人の唾液でよごれてるよ”と警告する勇気はありません。

その上品そうなご老人はマスクをしていませんでした。食事の前も後も、手を洗わず、再び買い物に向かいました。楽しそうにオホホホと上品に笑いながら、口元を触っていました。

マスクをすることにより、私の経験ですが、手で口元を触ることが少なくなりました。よしんばウイルスのついた手をもっていったとしても、マスクが口や鼻からの感染を防いでくれる確率が上がります。



面倒くさくてもマスク着用は一週間もかからず慣れます。

というわけで、神埼の皆様方には、自分の手から口を介して感染しないように、また、とりわけ症状のない人からの高齢者への感染を防ぐために、ご自宅の外では勤務中でもマスクを着用しましょう。お年寄りには神埼の歴史をつないでくれた宝です。

一人一人が感染しないことが、感染を広げない唯一の方法です。十分に睡眠をとり適度な運動をして、日ごろから免疫力を上げるように心がけましょう。外出自粛や緊急事態宣言等が発令されなければ、自宅外での手洗いとマスク着用を徹底し、たとえば、新型コロナウイルス感染予防を十分にされている(換気ができている、出入り口にアルコール消毒剤を配置する、テーブル間の距離をある程度取っている、など)飲食店での食事は可能だと考えます。

外出時のマスク着用、よろしくお願ひします。

咳エチケット\*：くしゃみや咳をするときは手のひらではなく、まずハンカチで口をおおう。ハンカチがなければ肘あたりで口をおおう。なぜなら肘や二の腕はソファやテーブルに触れることは少ないと考えられるから。

神 埼 市 長      松 本 茂 幸  
 脊 振 診 療 所 所 長      桜 木 徹



※ このチラシは、手元に置いていつでも読めるようにしておきましょう。