

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

小笠原 幸裕 先生

ファミリークリニック☆希望 院長



マスクのコロナ予防効果

●自分が持っているコロナを広げないためのマスク

市販の使い捨てマスクのほとんどは、不織布（ふしよくふ）マスクというものです。不織布マスクは、自分が持っているウイルスを拡散させないことを目的に作られています。一番に不織布マスクをするべきなのは感染した人です。感染した人が不織布マスクをすれば、周囲への感染予防効果はかなりあります。

今回のコロナ問題が難しいのは、無症状感染者や軽症感染者がたくさんいることです。皆さんは自分がコロナをもらわないように気をつけていると思いますが、自分自身が既に無症状感染者になっているかもしれないのです。もし不織布マスクが手に入るのであれば他の人にコロナを拡散させないために有効かもしれません。布マスクや手作りマスクがコロナ拡散予防効果を持っているのか不明ですが、何もしないよりはよいのかもしれない。

●自分がコロナをもらわないためのマスク

感染者と2m離れている状況であれば、飛沫感染予防を目的としたマスクは不要です。感染者との距離が2m以内になる可能性がある状況で最も効果があるのはN95マスクという結核病棟で使われている特殊なマスクです。しかし、使い方がやや難しい上、長時間の着用は難しいマスクです。そもそもマスク不足のため手に入りません。手に入ったとしてもコロナの診断と治療を行っている医療スタッフのために譲るべきとされています。

ウイルスをもらわないための不織布マスクは多くの研究において無効とされています。しかし、無効という結論が出る理由として、正しい使い方をしていない人が少ないからではないかという意見もあります。正しい使い方をすれば、コロナをもらわない一定の効果が不織布マスクにはあると信じている医師は少なくありません。国立感染症研究所は、濃厚接触者からの除外規定にマスクをしていたか否かを挙げています。

コロナが付いた手で鼻、口、目の周囲を触ると接触感染が起こります。ある研究によると人は1時間に20回以上顔を触っているそうです。マスクをしていると鼻、口を触ることができないため接触感染の予防になると考える医師もいます。この場合は鼻、口を覆うだけが目的ですので、どんな素材であっても（手作りマスクでも）有効だと思われます。マスクによって鼻の中、口の中の乾燥を防ぐことがいくらかの予防効果を生むと考える医師もいます。保湿が目的であるならば手作りマスクや布マスクであっても目的にかなうと思います。

●マスクの正しい使い方

マスクをつける時は、マスクと顔の隙間ができるだけ少なくなるようなマスクを選び、清潔な手でマスクの形を整えることも大切です（隙間からコロナが入ってしまうからです）。

口だけをマスクで覆い鼻を出している人がいます（鼻出しマスク）。これでは鼻からコロナが入ってきます（自分がコロナを持っていたらコロナを拡散させることになります）。顎（あご）にマスクをして口と鼻を出している人も多いです。顎（あご）マスクは予防効果ゼロです。会話をする時にマスクを外す人もいますが、会話をする時こそ感染リスクが高いため外さないようにしましょう。

マスクを数分～数時間使えば表面にはたくさんのコロナが付着している可能性があります。患者さんの行動を見ていると平気でマスク表面を何度も触っています。そして、その手で鼻、口、目の周囲やテーブル、椅子、ドアノブ、水道栓などを触っています。これでは、マスクを介してコロナの接触感染を起こしてしまいます。マスクをはずす時も表面に触れずに、ヒモを持って捨てます。もし、マスクを触ってしまったら、すぐに石けんによる手洗いか手指のアルコール消毒をしましょう。マスクの表面にはコロナがいるかもしれないのですから長く使えば使う程、接触感染の危険性が増します。何時間毎に取り替えるべきなのかデータはありませんが半日毎あるいは1日毎はどうでしょうか？少なくとも1枚のマスクを数日間使い続けるのは止めた方がよいでしょう。接触感染に気をつけて使わないとマスク自体が感染源になり逆効果になってしまいます。

●まとめ

マスクについての研究は遅れている分野の1つです。分かっていることは限られており、理論上の推測も多いです。将来もっと違う結論になるかもしれません。しかし、マスクを正しく使えば一定の予防効果があると思われれます。まちがった使い方には有害になる危険性があります。

ワクチンもない、特効薬もない現時点では、最も有効な予防方法は外出を制限し人と人との接触をなくすことでコロナの流行を早く終わらせることです。外出がやむをえない時は、人との距離を2m以上取り手指衛生（手洗い、アルコール消毒）に努めることです。（この記事は4月13日に執筆しました。新型コロナウイルスは新しい感染症のため5月までに新しい知見が判明する可能性もあります。）

検診料は無料

歯周病検診、歯科口腔健診のお知らせ

●歯周病健診

歯周病は、中高年以降において、むし歯と共に歯の喪失原因となる疾患です。また、歯の喪失だけでなく、糖尿病等の生活習慣病を悪化させるなど全身の疾患と関係する疾患でもあります。

口腔清掃の実施状況と歯周組織の健康状態を診察し、適切な保健指導を受けることで、生涯自分の歯で食べる楽しみと健康を維持しましょう。

対象者 市内に住所を有する、40歳、50歳、60歳、70歳の方

※令和3年3月31日時点の満年齢

実施期間 6月1日～令和3年2月28日

申込方法 対象者に受診券を郵送しますので、指定医療機関に電話でお申し込みください。

【問い合わせ先】健康推進課

電話42-2111（内線307）

●歯科口腔健診

歯の喪失予防・健康維持のため、後期高齢者医療被保険者の方を対象に歯科口腔健診を実施しています。

対象者 後期高齢者医療被保険者

実施期間 6月1日～令和3年3月31日

検査内容 問診、歯・歯周病・義歯・咬合・口腔（嚥下）機能の状態、口腔内の衛生状況、BDR指標、その他の所見

●受診方法

- ①国民健康保険課窓口または電話で申し込みします。申込期間は令和3年2月26日まで（閉庁日を除く）
- ②国民健康保険課から受診券が送付されます。
- ③ご自分で受診したい指定医療機関に予約します。
- ④保険証と受診券を持って指定医療機関で受診します。

【申し込み・問い合わせ先】国民健康保険課

電話42-2111（内線274・275）

指定医療機関（共通）	電話番号	住所
葛西歯科診療所	42-2125	つがる市木造清水47
菊池歯科医院	42-2077	つがる市木造曙65
清藤歯科医院	42-4182	つがる市木造清水22
ひらた歯科	42-3269	つがる市木造増田22-15
福士歯科医院	42-3316	つがる市木造千代町27-2
しもや歯科医院	26-4024	つがる市森田町森田月見野256-1
柏ミナトヤ歯科医院	25-2481	つがる市柏稲盛幾世41
長内歯科医院	56-3164	つがる市車力町下林7-1
車力歯科診療所	56-3382	つがる市車力町山崎1-1

※順不同

つがる西北五広域連合医療職員採用試験

1 試験日程および採用予定人員等

■6月28日（日）実施 受付期間 6月5日（金）まで

職種	受験資格（以下を全て満たす方）	備考
看護師、助産師 【25名程度】	昭和56年4月2日以降に生まれた方で、左記職種の免許を有する方または令和3年4月30日までに免許を取得する見込みのある方	採用予定人員が確保できなかった場合は、次回（9月20日実施）の試験でも当該職種の募集を行う予定です。
薬剤師 【3名程度】		
診療放射線技師 【3名程度】		
臨床検査技師 【4名程度】		

■9月20日（日）実施 受付期間 7月13日（月）～8月28日（金）

職種	受験資格（以下を全て満たす方）
理学療法士 【1名程度】	昭和56年4月2日以降に生まれた方で、左記職種の免許を有する方または令和3年4月30日までに免許を取得する見込みのある方
作業療法士 【1名程度】	
言語聴覚士 【1名程度】	

2 採用日 令和3年4月1日。ただし、診療放射線技師、臨床検査技師については、免許保有者に限り、令和2年10月1日付け採用枠も設けます。

3 採用試験案内 試験内容、受験手続等については、つがる西北五広域連合ホームページ「令和2年度 つがる西北五広域連合病院事業 医療職員採用試験案内」をご確認ください。

【申し込み・問い合わせ先】つがる西北五広域連合病院運営局人事課 電話0173-26-6363