

## マスクの効果

コロナウイルス感染が遷延化しています。マスク不足が継続しています。マスクはウイルス対策に有効でしょうか？ コロナウイルスやインフルエンザウイルスの大きさは100nm程度。一方で、マスクの穴の大きさは $5\mu\text{m}$  (=5000nm) でウイルスは簡単に通過してしまいます。しかし、インフルエンザの研究ではマスクの使用により感染が大幅に予防されました。麻疹や結核など特殊な菌を除いて通常ウイルスは空気感染しません。それはウイルスが空気中に長く停滞できないためです。主な感染経路は手に付いたウイルスが、顔に触ることで目、鼻、喉など弱い粘膜から体内に侵入することです。マスクの最大の効果は、ウイルスの付いた手で顔を触ることを予防することと言われています。また、感染した人が咳でウイルスを拡散しないようにマスクをすることも大切です。医療従事者は直接顔に患者様の咳を受けないためにマスクをします。一方で、普段の血糖や血圧管理などもウイルス対策と同様大切です。日頃の体調管理などにも十分気を配ってください。

## しみず内科クリニック

日本循環器学会専門医・認知症サポート医

院長 清水 一郎

北九州市八幡東区荒生田2丁目2-14

電話；093-651-6125

# 院内報

April 1<sup>st</sup> 2020

No.13

院長 清水 一郎

