

きららとふわらの療養日記④

タイトル：『マスク』あれこれ



ふわら

ねえ、ねえ、きらら、今年はず〜とマスクをしていたよね。春にはマスクが品薄になったから、ママに手作りしてもらったり・・・大変な時期もあったよね。

そうそう。ガーゼで作ってもらったよね。今ではお店にもいろいろなマスクを売っているけど、マスクの種類や形で効果に違いがあるのかな？グランパ先生に聞いてみよう！



きらら



グランパ先生

マスクには、風邪予防用や花粉症用、医療用など様々な種類のマスクがあるぞ。目的に合わせて正しくマスクを付けることが、効果を上げるポイントじゃ！なるべく顔とマスクとの隙間を少なくして顔にフィットさせると良いぞ。ゴミやホコリ、細菌の侵入を防ぐことにつながるから、オススメじゃ。



あるある情報

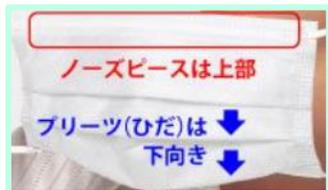
【知っていますか？マスクの正しい付け方】 (プリーツタイプの場合)

①「ひだ」の向き

プリーツタイプのマスクには鼻部分にワイヤーが入っているので、上下はわかります。ポイントは、プリーツの「ひだ」の向きです。基本的には、段差部分にホコリやゴミがたまらないように、「ひだ」が下向きになるように着用します。

②マスクとひもの接着面

顔とマスクの隙間をなるべく少なくしてホコリやゴミ、細菌の侵入を防ぐために、ひもの接着面は顔の外側になるように着用します。(メーカーにより異なる場合あり。説明書で要確認。)



こころの駅舎 がん患者



“あるある”かわら版



知っていますか？マスクの「品質基準」

「安全・安心」なマスクを選びたいと思っているあなた！ご存じですか？

こんな表記やマークも、マスク選びの参考にしてください。

①PFE・BFE・VFE などの表記があるかどうか

この表記は、花粉やウイルスなどをどれくらい防いでくれるかを表わしています。マスクの箱などに「BFE99%カット」などと書いてあることに、気づいている方もあるでしょう。これからは、ぜひこの表記を確認してみてください。

②品質の認証表記(マーク)があるかどうか

国内では検査した機関の名称や国内メーカーで作る「全国マスク工業会」の認証マークが記載されているかどうかを確認してみてください。また、輸入マスクの場合には、CE認証やASTM認証などのマークがあるかを確認することもオススメです。

先日、日本が誇るスーパーコンピューター「富岳」を使ったマスクの効果に関する実証実験結果が発表されました。カラオケボックスやタクシー内など、いずれもマスクを着用することで飛沫の拡散を抑制することができたといえます。マスクについて、一定の効果が実証されたのですね。今後はマスクの品質基準なども参考にし、正しくマスクを着用して共にコロナ禍を乗り切りましょう。



2021

良い年を お迎えください



2020年の流行語大賞は、「3密」に決定しました。「密閉」「密集」「密接」を防ぐために、何度も耳にした言葉です。しかし「密」は避けても、心の距離は近くありたいものです。「こころの駅舎」の2020年は、間仕切りを使用したり、換気をしたり、感染防止のために様々な配慮をしながらも、皆様のあたたかな心遣いが常に感じられる「親密」な空間でした。来る年が、皆様にとって幸いな年となりますようお祈りしています。引き続きよろしくお願ひ申し上げます。

“きららとふわらの療養日記”



「さっちょこ」さんの4コマ漫画

画に続いて始まった“きららとふわらの療養日記”も、4回目となりました。これからも、皆さんにとって有効な情報などを、“きららとふわら”“グランパ先生”が、わかりやすく紹介していきます。皆さん応援してくださいね!



*きらら、ふわら、グランパ先生は、東広島市在住の看護師さんイラストをお願いしました。

*表紙の挿絵は、かわら版読者の方から今月届いたイラストです。いつも癒されますね!感謝!

■ 毎月第4木曜日

■ 開催形態

イベント型(4月、8月、12月)

[時間] 14:00 ~ 15:30

定期型(上記以外の月)

[時間] 14:00 ~ 18:00

■ 東広島芸術文化ホール

くらら

東広島市西条栄町7番19号



***イベント型**; 講演会などイベントが中心
***定期型**; 参加者同士の交流や、医師や薬剤師、看護師などへの相談が中心
~ご都合の良い時間にお越しください~

がん患者による、がん患者のための読み物

がん患者

“あるある”かわら版



第25号(令和2年12月17日)

こころの駅舎発行



〈事務局・発行協力〉
一般社団法人 東広島地区医師会
地域連携室あざれあ
電話: 082-493-7360
FAX: 082-493-7361

