



## 今後のマスクの着用について

Vol.82

2023年3月14日

新型コロナの流行が始まって以降続いていたマスクの着用について、政府は2023年3月13日以降は各自の判断に委ねるとしています。またコロナの感染症法上の扱いを5月8日に季節性インフルエンザと同じ”5類”の扱いに変更することが示されています。

今後はどのような場面でマスクを着用するのが有効と考えられるのか、マスクの特徴も含めて整理してみましょう。

### まずマスクの効果について確認しましょう

マスクの着用により、会話や咳の際に自分からウイルス等を周囲に出さないようにすること、周囲のウイルス等を吸い込み自分が感染することを防ぐ効果が期待されます。

一般的には、不織布マスクの着用により自分からウイルスが飛散する量や空気中のウイルスを吸い込む量は20-30%程度まで減らすことができると考えられています（布マスクやウレタン製のマスクでは性能が落ち、N95規格の高性能マスクでは性能が上がります）。

また麻疹や風疹などの空気感染で広がるウイルスに関しては通常のマスクでの予防は難しいと考えられています。

### 次に疾患ごとの感染力の特徴を確認しましょう

インフルエンザは発熱してから3～5日間、新型コロナウイルスは発熱の2日程前から周囲の人に感染が広がると言われています。このためインフルエンザは発熱してからマスクを着用しても効果が期待できますが、新型コロナウイルスは発熱した時点ではすでに2日前から周囲の人に感染を広げている可能性があり、発熱してからのマスク着用はインフルエンザほどには効果は得られにくく、地域の流行状態などを見て判断する必要があると考えられます。

### これらを踏まえ、マスクの着用が効果的な場面は

- ①医療機関を受診する時
- ②高齢者など重症化リスクの高い方が多い施設などを訪問する時
- ③通勤ラッシュ時など、混雑した電車やバスに乗車する時
- ④熱や咳など症状がある時や、インフルエンザ・新型コロナウイルス等が疑われる時などが考えられます



今後はマスクの着用は個人の判断に委ねられる事となりますが、上手にマスクを利用し感染症の予防に努めるようにしましょう。

## 一言コラム アドベンチャーワールドでライオン二頭が新型コロナウイルスで死亡

3月9日 アドベンチャーワールドは1月初旬にライオン二頭が新型コロナウイルスに感染し死亡したと発表しました。いずれも高齢で基礎疾患を有しており、感染後に肺炎を発症したものと見られるとのこと。新型コロナウイルスについて、流行がおさまっても感染すれば重症になることもあることも忘れないようにして対応していくようにしましょう。

## ニュース 3月12日近畿地方で「春一番」。温度変化に注意しましょう。



気象庁・大阪管区气象台が3月12日に近畿地方で「春一番」が吹いたと発表したというニュースがありました。去年は近畿地方では「春一番」は吹かなかったそうです。

年々温暖化？の影響か気温が高い日が多い様に思われます。暖かくなると屋外での活動も増えてくるかと思いますが、急激な環境の変化には注意が必要です。まず寒暖の差が大きくなり体調を崩しやすくなりますので体温を調節しやすいような服装を心がけましょう。次に汗をかくことが増えてきますので水分摂取をこまめに行い脱水に注意しましょう。温度が高くなると食品がいたみやすくなりますので食中毒などにも注意が必要です。

今年は新型コロナウイルスによる自粛も大幅に縮小し、活動性が高くなることが予想されますが、体調にも気を配り気温の変化で体調を崩さないようにしましょう。

## 糖尿病ってどんな病気？その66 人間もカロリー制限で長生きできるようになるか？

今回は糖尿病と関係が深い摂取カロリーと寿命との関係のお話しです。これまで動物実験では”食事の量を減らすと長生きになる”ことが知られていますが人間ではわかっていません。

今回アメリカから”ライフスタイルの修正により人間も生物学的に老化のペースを遅らせることができる可能性がある”という論文が発表されました。内容は、米国の健康な成人で体重が正常からやや過体重の人に対しカロリー制限を行い、老化速度に関するDNAメチル化というマーカーが変化するか測定したというものです。結果、カロリー制限を行った人は行っていない人と比べ、老化速度が2-3%低下、推定では早期死亡のリスクを10-15%減らす可能性があるという評価されています。

強力なカロリー制限は体力・筋力・免疫力などの低下といった問題につながる可能性があり、バランスが重要であると考えられます。しかしながら過剰なエネルギーの摂取は糖尿病を含めメタボリックシンドロームなどの危険が高く、過体重は腰や膝などの負担も大きくなり健康を害する要因になることは間違いありません。規則正しい食生活を心掛け適切な食生活・体格の維持に努めましょう。



## お知らせ 臨時休診・ゴールデンウィーク休診

臨時休診 3月24日金曜日（午前診及び午後診）及び 4月7日金曜日の午前診  
ゴールデンウィーク期間の休診 5月6日土曜日

都合により休診とさせていただきます。ご理解ご協力よろしく申し上げます。

医療法人  
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446  
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

| 診療時間       | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 祝 |
|------------|---|---|---|---|---|---|-----|
| 9時-12時00分  | ○ | ○ | ○ | - | ○ | ○ | -   |
| 17時-19時00分 | ○ | ○ | ○ | - | ○ | - | -   |



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:00 午後 16:30 ~ 19:00  
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。