

日衛連NEWS

Japan
Hygiene Products
Industry Association

発行／(一社)日本衛生材料工業連合会

特集 おおたわ史絵先生に聞く マスクでかぜ・インフルエンザの季節に

「信頼できる女性コメンテーター」としてテレビや雑誌でもおなじみのおおたわ史絵先生。内科の臨床医として発せられる的確な言葉と、優しさを感じさせる人柄で多くの人々の支持を集めています。そんなおおたわ先生に、かぜやインフルエンザの流行する季節に向けて、予防を中心としたアドバイスを伺いました。
みなさんの健やかな生活にぜひお役立てください。

おおたわ 史絵
内科医・作家

東京下町出身。東京女子医科大学卒業後、大学病院、総合病院を経て下町の医師の道を選ぶ。1996年、週刊朝日「デキゴトロジー」にて執筆活動を開始。2005年には、医学生時代からの半生を綴った自叙伝的エッセイ『女医の花道!』を出版してベストセラーになる。



目次

特集 おおたわ先生に聞く、かぜとインフルエンザの季節に

マスクの効果を上げる正しい選び方と付け方を再確認

- 自分に合うマスクとは
- 密着性をつけ心地がマスクの効果を高める

かぜ・インフルエンザに

- マスクでインフルエンザ発症率が5分の1に
- 研究データのご紹介

花粉対策に

- 花粉症の発症メカニズム
- ある日、突然花粉症になる訳
- マスクで花粉対策を

特集 おおたわ先生に聞く、かぜとインフルエンザの季節に

かぜもインフルエンザもウイルスが原因です

■ かぜとはこんな病気

一般的には「かぜ症候群」と呼ばれ、鼻腔、咽頭、喉頭という上気道の感染を主とするもので、ウイルス感染が主といわれています。そのウイルスは1種類ではなく、色々なものが原因になっていることがあります。

症状としては、のどの痛みやせき、鼻づまり、微熱が出るなどが特徴ですね。



■ インフルエンザとはこんな病気

「インフルエンザ感染症」というのが正式な病名。こちらも上気道の感染ですが、かぜとの違いは、インフルエンザウイルスのみが原因で起こるということです。

症状としては、劇的な高熱が出ること。冬季にいきなり熱が出たらインフルエンザの疑いが濃厚です。



免疫力を上げる生活。楽しく続けることが最大のコツです。

好きなことをしていると自然と笑顔になりますよね。笑うことで免疫力が上がることも分かっているんです。

体へのアプローチでいうと、食事なら3大栄養素や5大栄養素を意識して、まんべんなく栄養を摂ることが大切です。

かぜ予防にいいよ、と流行るものだけに捉われず、バランスのよい食事を心がけましょう。

運動は有酸素でも筋肉トレーニングどちらでもいいですよ。特に筋トレは代謝がよくなり、体温も上昇する。強い体を作るのに向いています。

でも無理はしないで。私はダンス(バレエ)が大好きで時間があればレッスンに行っていますが、みなさんも好きで続けられることを見つけて、楽しんでくださいね。



食事

体では作れないビタミンも積極的に。発酵食品で腸内細菌の善玉菌を増やすことも効果的。



うがい

ウイルスが口に入っても体の中まで侵入してくるには時間がかかります。うがいで洗い流すのは重要です。



マスク

口に飛沫を入れないことも予防の重要事項。マスクで感染の可能性を下げましょう。

特集 おおたわ先生に聞く、かぜとインフルエンザの季節に

うつらない、うつさない。マスクマナーでみんな安心。



かぜやインフルエンザはほとんどが飛沫感染。せきやくしゃみと一緒にウイルスが飛んでいくわけです。マスクはそういった唾液などを他の人に飛ばさないこと、さらにかぜやインフルエンザにかかっていない人も飛沫が口などに入らないようにすることに有効だと思います。

満員電車の中や職場などでゴホゴホしている人も周りの人も困るでしょう。だから、マスクをしてかぜやインフルエンザを人に移さない配慮をしていることで、周りの人も安心できるというメリットもありますよね。マナーとしてもマスクは活躍してくれます。

■ すき間のないマスクがベスト

マスクを選ぶポイントはサイズが合っていること。そして鼻からあごまでしっかりと覆うことができるものを選びましょう。感染を防ぐために付けるのだから、隙間が空いていたりしてはダメですよ。

ワイヤーがついているマスクだったら、きちんと鼻に沿わせるなど正しいつけ方、選び方が本当に大事なんです。

■ マスクは清潔なものを使用しましょう

マスクは毎日変えましょう。次の日も同じものを使うなんて言語道断です(笑)。一日を過ごしたマスクの表面には人のツバやほこりなど汚いものがいっぱいついていくわけです。外からよくないものをブロックするために使うのだから、毎日清潔な物にかえましょう。

最後に一言

マスクは自分だけでなく、周囲の人々への思いやり。

上手に活用して、かぜやインフルエンザの季節に役立ててくださいね!

マスクの効果上げる正しい選び方と付け方を再確認

■ 自分に合うマスクとは

店頭にずらりと並ぶマスク。選ぶ時に迷ってしまう人も多いのではないのでしょうか。

全国マスク工業会では、20歳以上の男性585人の顔のサイズ(耳から鼻までの間隔長)を測定し、正規分布曲線により、下記の4つのグループに顔サイズを分類しました。

実際のマスクサイズの表記を統一することは、フィルタ部分の形状・大きさ・耳部の素材・長さ・形状などにより異なり、かえって誤解を招くことも考えられることから、参考データとし、各社の責任において寸法表示することとしています。

工業会ではマスクを選ぶ場合の参考データとしてホームページでも「マスクのサイズの測り方」とともにご案内しています。

■ 密着性をつけ心地がマスクの効果をも高める

マスクを選ぶ時に気を付けたいのが密着性です。いくらフィルターの性能が優れていても顔とマスクの間に大きな隙間ができてしまえば効果が期待できません。またかぜや花粉のシーズンでは長時間着用することが多くなるので、装着感が悪いものは避けた方が無難です。フィット感と無理のない着け心地に注意して使いながら自分に合うものを見つけてください。

マスクのサイズの測り方

1.



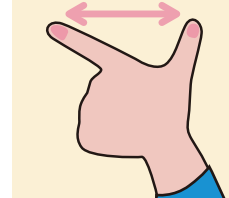
親指と人差し指でL字形を作ります。

2.



L字形にした状態で、耳の付け根の一番高いところに親指の先端を当て、鼻の付け根から1cm下のところに人差し指の先端を当てます。

3.



親指から人差し指までの長さを測れば、それがサイズの目安になります。

▼ 測った長さが…

9~11cm

子供用サイズがおすすめ

10.5~12.5cm

小さめサイズがおすすめ

12~14.5cm

ふつうサイズがおすすめ

14cm以上

大きめサイズがおすすめ

家庭用マスクの主な種類



平型マスク

一般的なガーゼマスクで保湿性と保温性に優れていることから、飛沫防止や捕集の機能に加え、乾燥から喉を守るのにも役立ちます。



プリーツ型マスク

前面がプリーツ状になっているため、口の動きに柔軟に対応します。またマスクと口の間に空間があるので呼吸がラクに行えます。



立体型マスク

顔の形に合わせてデザインされているため、隙間が少なくぴったりとフィットします。装着時の息苦しさや喋りにくさも大幅に緩和されます。

かぜ・インフルエンザに

■ マスクでインフルエンザ発症率が5分の1に

マスクの着用で、子供のインフルエンザ発症率が5分の1にまで下がるという研究データがあります。

子供は学校での集団生活に加えて免疫力が低いいため、インフルエンザに感染しやすいといわれています。そのため予防接種やうがい、手洗い、マスクの着用などさ

まざまな予防法が推奨されてきましたが、マスクの効果はこれまで検証されたことがありませんでした。

この研究データにより、マスクの有効性が実証されました。インフルエンザ流行の兆しが見えたら即マスク!をおすすめします。



■ 研究データのご紹介

全国マスク工業会の某会員企業では、小学生の協力のもと産学共同で、次のような研究を行いました。

2009年2月5日～3月2日までの約1ヵ月間、東京都荒川区立久宮前の小学生1～6年生のうち、保護者の同意を得た児童に対して調査を行いました。登下校と清掃の時間にマスクを着用した児童と着用していない児童とで、インフルエンザの発症率に差があるかを調べたものです。

その結果、マスクを着用しなかった児童は103人で、うちインフルエンザにかかった児童は10人おり、発症率は9.7%でした。それに対して、マスクを着用した児童は151人で、うちインフルエンザにかかった児童は3人、発症率は2.0%でした(有効回答254人)。

同年2月、同区内の児童のインフルエンザ発症率は8.2%でした。尾久宮前小のマスク着用児童の発症率と比較しても非常に低くなっています。この事実からも、マスクの着用効果が確かめられました。

花粉対策に

■ 花粉症の発症メカニズム

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉(アレルゲン)に、アレルギー反応を起こすことで発症します。

外部から体内に異物(抗原)が侵入すると、体は免疫物質(抗体)を作ります。次に同じ異物が侵入した時、体は免疫機能を働かせて異物を退治しようとします。

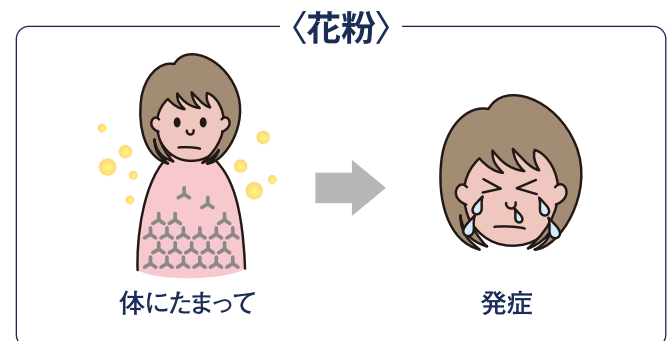
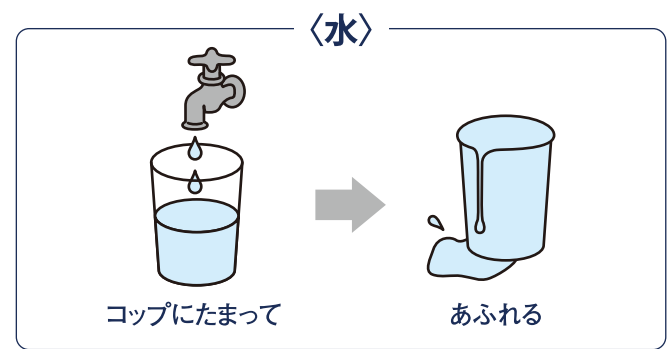
こうして何度も繰り返すうちに、害のないはずの花粉を異物ととらえ、免疫機能を過剰に働かせるようになります。これがアレルギー反応です。

花粉は目や鼻から入りやすいので、洗い流そうとして涙や鼻水をだし、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみなどが起こってしまうのです。

■ ある日、突然花粉症になる訳

花粉症にかかるのは、花粉を吸いこむ時と体内に「免疫グロブリンE」という抗体(IgE抗体)を作る人だけです。この抗体を持つ人が、子供のころから花粉を吸い続けることで、体内に少しずつ抗体が蓄積され、ある水準を超えると突然花粉症になります。

たとえば、蛇口からコップにぼたぼたと落ちていた水が、あふれだすのと同じです。



■ マスクで花粉対策を

花粉は粒が大きいいため、マスクで体に侵入してくるのを防ぐのに効果的です。また、花粉症にかかっていない人でも、マスクで日常的に花粉をブロックしていれば、発症を遅らせることも可能になります。

「花粉症ではないからマスクは不要」ではなく、「花粉対策としてマスクをする」と考えて、花粉の時期はマスクを着用するほうがよいでしょう。

CPI指標にマスクが採用されます

商品やサービスの価格の平均的な変動を測定して時系列化するのがCPI(消費者物価指数)です。経済でも重要視されているこの指標ですが、全国の世帯が今どれだけその商品やサービスの価値を認めているかという

ことも読み取ることができます。

今までも紙おむつや生理用ナプキンなどが採用されていましたが、総務省が5年に1度の改定を行った結果、平成28年度からマスクも採用されることになりました。これは、人々がカゼやイ

ンフルエンザ、感染や衛生に対して意識が高くなり、日常的な予防策としてマスクが生活に欠かせない商品だと感じていることにほかなりません。

全国マスク工業会とは

2005年3月、家庭用マスク製造・販売業者が加入する工業会として発足しました。現在90社が加盟し、マスクの表示・広告や正しい使用法の啓発活動を行っています。「衛生マスクの安全・衛生自主基準」「マスクの表示・広告自主基準」などを定め、これらを守る会員企業は「会員マーク」を商品パッケージに表示できます。



こちらはホームページ掲載用のデータデザインとなります

マスクについての各社相談窓口&ホームページ

日衛連ホームページより、衛生関連製品→マスク→会員各社をご参照ください。

<http://www.jhpie.or.jp/product/mask/mask5.html>

紙おむつ・ライナー生産数量(日衛連調べ)

〈単位：トン、千枚〉

			平成26年		平成27年										
			年計	前年比%	1~3月	前年比%	4~6月	前年比%	7~9月	前年比%	10~12月	前年比%	年計	前年比%	
紙おむつ	大人用	テープ型 (パンツタイプ)	千枚	493,344	101	115,034	95	126,489	112	134,339	108	135,483	101	511,345	104
			トン	57,573	101	13,380	95	14,705	111	15,423	106	15,723	100	59,231	103
		フラット型 (パッド型/その他)	千枚	912,460	106	221,672	90	206,825	95	231,486	115	262,260	107	922,243	101
			トン	62,350	106	15,149	90	14,009	94	15,549	112	17,754	106	62,461	100
		合計	千枚	1,405,804	105	336,706	92	333,314	100	365,825	112	397,743	105	1,433,588	102
			トン	119,923	103	28,529	92	28,714	102	30,972	109	33,477	103	121,692	101
		合計	千枚	169,933	85	34,798	76	38,314	94	38,173	97	31,295	71	142,580	84
			トン	10,941	82	2,288	76	2,522	93	2,541	110	2,117	73	9,468	87
		合計	千枚	3,400,955	102	781,457	93	857,103	104	878,362	106	907,232	100	3,424,154	101
			トン	168,338	103	39,557	96	43,254	106	44,309	107	46,367	103	173,487	103
	合計	千枚	1,817,290	114	514,867	113	475,883	112	457,747	105	543,283	108	1,991,780	110	
		トン	17,210	118	4,775	107	4,340	110	4,340	105	5,318	113	18,773	109	
	合計	千枚	5,218,245	106	1,296,324	100	1,332,986	107	1,336,109	106	1,450,515	103	5,415,934	104	
		トン	185,548	105	44,332	97	47,594	106	48,649	107	51,685	104	192,260	104	
	合計	千枚	6,793,982	105	1,667,828	98	1,704,614	105	1,740,107	107	1,879,553	102	6,992,102	103	
		トン	316,412	103	75,149	94	78,830	104	82,162	108	87,279	103	323,420	102	
	乳幼児用	テープ型 (パンツタイプ)	千枚	6,096,134	119	1,870,587	125	2,034,874	146	2,270,667	159	2,191,954	123	8,368,082	137
			トン	177,074	117	54,375	124	59,983	147	66,671	162	64,626	126	245,655	139
		合計	千枚	5,930,274	106	1,449,887	89	1,607,290	122	1,660,411	110	1,681,891	113	6,399,479	108
			トン	222,564	105	54,707	89	61,462	126	62,715	111	62,794	112	241,678	109
合計		千枚	12,026,408	112	3,320,474	106	3,642,164	134	3,931,078	134	3,873,845	119	14,767,561	123	
		トン	399,638	110	109,082	104	121,445	136	129,386	133	127,420	118	487,333	122	
合計	千枚	18,820,390	109	4,988,302	103	5,346,778	123	5,671,185	124	5,753,398	113	21,759,663	116		
	トン	716,050	107	184,231	100	200,275	121	211,548	122	214,699	111	810,753	113		
ライナー	千枚	15,653	63	4,171	74	5,921	118	5,305	287	3,568	115	18,965	121		
	トン	21	55	6	75	9	129	8	400	5	125	28	133		

※製品分類については、平成10年1月から発表 ※平成17年1~3月分より輸入分を含む

■寝たきりの人のおむつ代は、確定申告すると医療費控除が受けられます■

昭和63年1月からおむつ(寝たきり用)は、医療費控除の対象になっています。控除を受けるためには、1.医師の発行する「おむつ使用証明書」
2.使用者の名前とおむつ代であると明記した「領収書」が必要です。詳しくは病院・医院、または税務署、市区町村役場にお問い合わせください。

ご質問ご意見お問い合わせは下記へ