

INDEX

- どんなマスクを選べばいいの?～新しい生活様式に備えるために…………… 1
- リハビリ診療に導入!～最新機器のご紹介～…………… 3
- 病院からのお知らせ…………… 4

Webサイトでも
閲覧できます

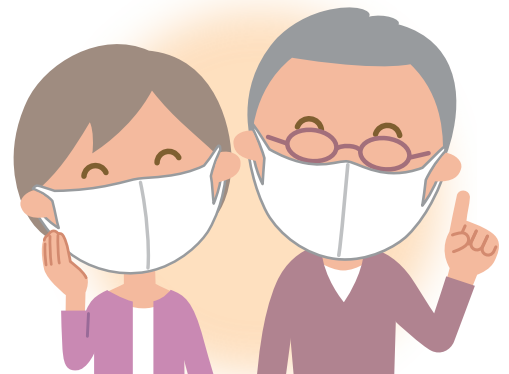


どんなマスクを選べばいいの?～新しい生活様式に備えるために

マスクは、多くの方がコロナ対策で3月頃から常に着用しているのではないのでしょうか。最近は品不足も解消し、様々な種類のマスクが店頭で並ぶようになりました。こうなると、「どれを選んだらいいんだろう…」と迷ってしまうこともあるのではないのでしょうか。今回は、マスクの種類とその特徴について解説します。

現在、市販されているマスクは、ガーゼマスク・ポリウレタンマスク・不織布マスクの3種類で、さらに運動をする人のために、個々の目的に応じた機能を特化させたスポーツマスクがあります。

代表的な3種類のマスク、「ガーゼ」「ポリウレタン」「不織布」のそれぞれの特徴は以下の通りです。



○ガーゼマスク

政府からの支給で一躍有名になりました。平型マスクの代表です。天然素材である綿織物を使用しています。高い保湿性と保温性が特徴です。マスク本来の目的であるほこりや花粉などの捕集や咳やくしゃみの飛散防止といった機能に加え、睡眠時やエアコンの効いたオフィスなどでの乾燥からノドを守るのに役立ちます。しかし、ウイルスなど小さい粒子のものをカットする効果は低いです。

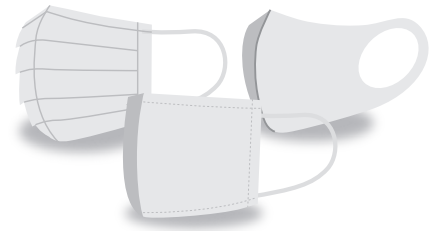
○ポリウレタンマスク

立体型で洗って何度も使える、と市場に出始めた時とても人気になったマスクです。ポリウレタンは伸縮性があり柔らかく肌にやさしい素材です。また、通気性がよいので、呼吸がしやすいのも特徴です。花粉やホコリをカットできると言われていますが、一般的にウイルスをカットする効果は低いです。

○不織布マスク

プリーツタイプや立体タイプなど、様々な形状の物が売られています。不織布とは繊維を織らずにいろいろな方法で結合させたものです。重ねたり、フィルターを使用したり、などの工夫で目の細やかさを調整できます。そのため「花粉用」や「ウイルス用」など用途に分けて使用することができます。また基本的に使い捨てであるため、衛生的に使うことができます。

このような特徴がありますが、一般の生活マスクは感染を完全に防ぐものではありません。どれを選ぶかは、「そのとき」の状況に応じて考えるのが良いでしょう。例えば、花粉症の時期であったり、病院で入院患者さんのお見舞いなど細心の注意を払うべきであれば不織布を、暑い中で外回りをする時などは呼吸のしやすいポリウレタンを、冷房がきつくて喉が痛くなりそうな時はガーゼ、というようにです。



また、スポーツをする方たちの目的に応じて、機能を高めて作られたのが「スポーツマスク」です。様々なメーカーから発売されており、素材もポリエステルやナイロン、ゴムなど様々です。マスク本来の目的（花粉症対策、風邪等の予防など）の他に、運動のための機能が付加されています。肺活量UPや寒さ対策、紫外線対策などご自身のスポーツライフに合わせたものを選んでください。

また、マスクの性能は数値で表されています。日常生活を送るためのマスクならば、それほど数値に捕らわれる必要はありません。参考として以下に解説いたします。

マスクの性能を表す表記

PFE（微粒子濾過効率）

試験粒子（ $0.1 \mu\text{m}$ ）が濾過された率を示します。
インフルエンザウイルス、ウイルス単体、結核菌などが対象となります。

BFE（細菌濾過効率）

細菌を含む粒子（約 $3 \mu\text{m}$ ）が濾過された率を示します。
花粉や、咳・くしゃみに伴う水分を含んだウイルスの飛沫などが対象となります。

VFE（ウイルス濾過効率）

ウイルスなどの飛沫（約 $0.1 \mu\text{m} \sim 5.0 \mu\text{m}$ ）が濾過された率を示します。
インフルエンザウイルス、咳・くしゃみを伴う水分を含んだウイルスの飛沫などが対象となります。

呼吸抵抗（ $\text{mm H}_2\text{O}/\text{cm}^2$ ）【 ΔP 】

呼吸のしやすさを示します。

一般的な粒子の大きさ

スギ花粉： $30 \sim 40 \mu\text{m}$ 、黄砂： $0.5 \sim 5 \mu\text{m}$ 、PM 2.5： $2.5 \mu\text{m}$ 以下
ウイルス： $0.1 \mu\text{m}$ 、水分を含んだウイルス： $1 \sim 3 \mu\text{m}$

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐためには「新しい生活様式」の実践が求められています。具体的には、一人一人が、感染防止の基本である、1. 身体的距離の確保、2. マスクの着用、3. 手洗い・うがいの励行 を守ることに加え、「3密（密集、密接、密閉）」を避けることの実行です。

マスク使用の目的はふたつあります。「飛沫感染」と「感染者による周囲への拡散」の防止です。
感染防止の心構えをしたうえで、使用しやすいものをお選びください。

海賀 照夫（副院長・日本外科学会専門医）

リハビリエッセンス

～日常にリハビリを～



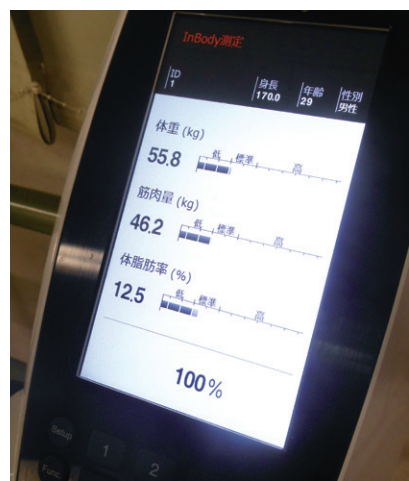
リハビリ診療に導入!
～最新機器のご紹介～

当院リハビリテーション科では、4つのリハビリテーション機器を導入致しました。今回は、そのうちの2つを紹介させていただきます。

●体組成計 Inbody(インボディー)

リハビリテーションは、運動を用いて患者さんの日常生活動作を回復させることが主な役割です。しかし、運動をするためには、体に栄養を摂取しておく必要があります。栄養状態が芳しくない患者さんに対して、強い負荷の運動を行ってしまうと、逆に筋力を低下させるなどのリスクが生じるからです。このため、栄養状態を評価することは大変重要です。

体組成計 Inbody は、患者さんの体水分量・筋肉量・脂肪量・体重の変動などを、的確に評価してくれる機器です。当院は、外来・入院患者さんを中心に積極的なリハビリテーションを実施しています。そのため、患者さんの栄養状態の把握も積極的に行っております。この機器の導入により、計測した結果を患者さんと共有できるので、より効果的な運動療法の実施に役立っています。



(体組成計 Inbody)

●徒手筋力計 mobie(モービィー)

リハビリテーションに携わる療法士は、患者さんの筋力を評価する際、『徒手筋力検査』という手技を用います。力勝負のように押し合いをしてもらうことで筋力をチェックするのです。例えば、座った患者さんに力いっぱい膝を伸ばしきってもらいます。療法士は膝を曲げるように、上から手で力を加え、「療法士の力にどれだけ抗することができるか」というやり方です。もちろん、座る姿勢や、手で力を加える位置などが細かく決まっています。しかし、筋力の判断はどうしても、検査した療法士の主観に頼ってしまう部分があります。

その点を解消出来るのがこの徒手筋力計です。抵抗を加える際、療法士の手筋力計をはめて検査をすることで、患者さんの筋力を数値化することができます。それによって、トレーニングによりどのくらい筋力が向上したのか、また、手術等によってどのくらい筋力が低下したのかを数値で知ることができます。当院は、骨折の手術前後の患者さんや、ご高齢の患者さんも多くいらっしゃるため、筋力値は重要な指標になり、徒手筋力計は大変有効な医療機器と言えます。



(徒手筋力計 mobie)



金光寺 康幸(リハビリテーション科 科長 理学療法士)

面会禁止のお願い

「新型コロナウイルス」感染流行を受け、**全面的に面会を禁止**させていただきます。皆様のご理解・ご協力をお願い致します。

◆入院患者さんのご家族も対象となります

- ◆病院からの依頼（病状説明・手術・入退院など）があった方のみ、面会が可能となります
- 患者さんに着替え等のお届け物がある方は、下記の時間のみ、総合受付窓口にてお預かりいたします
(月～金(祝・祭日を除く) 15:00～17:00)

貴重品及び、感染予防の為、寝具・布類はお預かり出来ないものがあります。ご了承ください

新型コロナウイルス感染症について 受診・相談希望の方へ

以下のいずれかの事項に該当する方は、下記連絡先へ電話で相談し指示を受けていただきますよう宜しくお願いいたします。

- ☆**息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合**
 - ☆**重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合**
(※)高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
 - ☆**上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合**
(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)
- 厚生労働省新型コロナウイルス対策ホームページ引用

千葉県帰国者・接触者相談センター
043-238-9966
(AM9時～PM5時まで)
土・日・祝日含む

千葉県相談窓口
0570-200-613
(24時間)
土・日・祝日含む

厚生労働省相談窓口
0120-565653
(フリーダイヤル)
(AM9時～PM9時)

【健康管理センターからのお知らせ】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため ご協力のお願い

当センターでは新型コロナウイルス感染対策として、受診者の皆様に以下のご協力をお願いしております。

○ご予約の人数制限

○受診当日に以下のいずれかに該当する場合、日程のご変更

- ・発熱(平熱より高い体温又は37.5℃以上)、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害などの症状のある方
- ・受診日の2週間以内に発熱(平熱より高い体温又は37.5℃以上)があった方
- ・明らかな誘因なく4、5日続く下痢等のある方
- ・2週間以内に新型コロナウイルスの患者やその疑いがある患者(同居者・職場内の発熱含む)との接触歴がある方
- ・2週間以内に外国への渡航歴がある方(およびそれらの方と家庭や職場内等で接触歴がある方)
- ・新型コロナウイルスの患者に濃厚接触の可能性があり、待機期間内(自主待機も含む)の方
- ・新型コロナウイルスに感染し、PCR検査で陰性と判定されてから2ヶ月未満の方

○マスクのご持参とご着用

○受付時、すべての方へ体温測定の実施

○適宜消毒のご協力(入館時・健診中・退館時)

入り口等に消毒液を用意しております。アルコールを使えない方へは界面活性剤配合のハンドソープ等による手洗いをお願いしております。

○肺機能検査の中止(6月1日より)

人間ドックの実施項目中の「肺機能検査」の実施は、フィルター付きマスクピースを使用し行います。しかしながら、大きな呼吸の繰り返しと勢いよく息を出すことで測定を行うため、新型コロナウイルスのエアゾール感染の可能性を完全に否定をすることはできません。当センターでは新型コロナウイルス感染対策に、細心の注意を払っておりますが、受診者様に安全に健康診断を受けていただくために、6月1日より当面の間、肺機能検査を中止とさせていただきます

何卒ご理解とご協力のほど、お願い申し上げます

健康管理センター長

来院時のお願い

～手指消毒と検温にご協力ください～

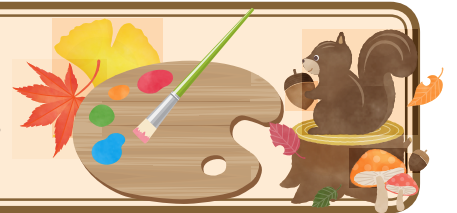
西館入口自動ドア前に、カメラによる自動検温機と自動噴霧アルコール消毒機を設置いたしました。ご来院の際には検温と手指消毒のご協力をお願いいたします。

感染対策へご協力お願いいたします
みつわ台総合病院感染対策委員会

上記内容は、今後変更になることがございます。
適宜、HP・院内掲示にてお知らせいたしますが、ご不明の際はお問い合わせください。

院内展覧会 中止のお知らせ

毎年秋に開催し、ご好評をいただいております「院内展覧会」ですが、新型コロナウイルスの感染拡大の状況を考慮し、今年度は開催を中止させていただきます。毎年、出品してくださる皆さま、閲覧を楽しみにしてくださっている皆さまには非常に残念なご報告となりました。心よりお詫び申し上げます。



医療法人社団 創進会 みつわ台総合病院

基本理念

高い徳性と深い知性を培い
生命の尊厳に寄与する

基本方針

1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実施します
3. 常に先進かつ最適な医療を提供します

受付時間	午前 8:30より12:00まで
	皮膚科(木曜) 8:30より11:00まで
	脳神経外科(土曜) 8:30より11:30まで
	耳鼻咽喉科(土曜) 8:30より11:30まで
	午後 13:30より16:30まで
	糖尿外来(水曜・木曜) 13:30より14:30まで
皮膚科(木曜) 13:30より16:00まで	
脳神経外科(月曜・水曜・木曜) 15:30より16:30まで	

2科以上
受診の場合は
受付終了
30分前
まで

千葉県若葉区若松町531-486

☎043-251-3030 (代)

ホームページアドレス

<http://www.mitsuwadaiyoin.or.jp>



UD
FONT

みつわ台病院
ニュースでは、
UDフォントを
採用しています

ユニバーサルデザイン(UD)の
考えに基づいた見やすいデザ
インの文字を採用しています。



人間ドック健診施設
機能評価認定病院

日本医療機能評価機構
認定第JC115号
日本医療機能評価
機構認定病院