

みなさん。こんにちは。元気ですか？

マスクとアルコール消毒。新型コロナウイルスの影響で、薬局やスーパーなどは、その部分の棚ががらんと空いている状態が続いていましたね。今は、通販や店頭で取り扱われ、数に制限はありますが、購入できるようになりました。

今回は「手作りマスクの作り方」と「感染予防」についてお知らせします。

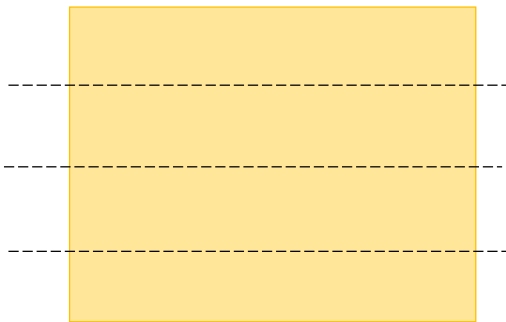
【ハンカチマスクの作り方】

<材料>

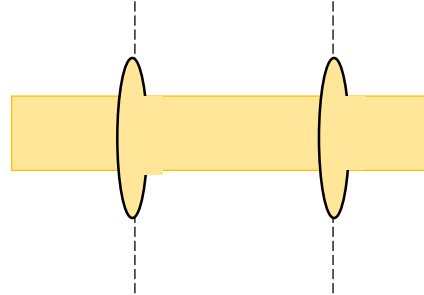
- ・ハンカチ（大きめの薄めのものがお勧め）・・・1枚
- ・輪にしたゴム・・・2本

<作り方>

1. ハンカチを縦4等分に折る。



2. ゴムを通し、左右3分の1のところに置く。



3. ハンカチの左右をたたんで、折った方を内側にして着ける。



※自分に合った大きさに、ハンカチを折って使用してください。

【感染予防】

感染を防ぐポイント



- ① 感染源の撲滅・・・消毒を行い、感染源をなくすこと。そして患者さんの早期治療も大切ですが、ウイルス感染では、インフルエンザなど限られたウイルスにしか薬がないのが現状です。そのため新しいウイルスに効く薬は今のところありません。



- ② 感染経路の遮断・・・「手洗い・うがい」と「マスクをする」ことが大切です。人混みを避け、外出を控えることも感染経路の遮断にはとても効果的です。

◎ポイント①、②は、よく耳にしていると思います。今回は、特にポイント③について大切にしてほしいです。インフルエンザと一緒に、かかる人もいれば、かからない人もいます。ウイルスが、体の中に入ってきて、やっつける免疫力を高めることが大切です。



- ③ 人の免疫を高める・・・免疫には「基礎的免疫」と「特異的免疫」があります。特異的免疫はワクチンなどで高めることができますが、まれなウイルスではワクチンはないため、特異的免疫は期待できません。そのためには、基礎的免疫を高めることが大切です。

免疫を高めるためには「**十分な栄養と睡眠**」が大切です。



※岐阜新聞 4月29日(水)「教えて ホームドクター」記載

