



メディ hope 便り



マスク 「するだけ」は 効果なし?

使い方をマスターして、マスクで
風邪&花粉の季節を乗り切ろう!

Point 1 マスクの「つけ方」を 間違えると…?

ゴムひもを耳にかけるだけで「マスクをした」と思っていないで
せんでしたか?

「ウイルスを全くカットしない」という実験結果もある程、
マスクを耳にかけるだけのつけ方は、マスクの効果を激減
させてしまいます。実は市販の使い捨てマスクであって
も、そのフィルター性能は高いものが多いですが、その効果
を発揮する為に気をつけたいのはマスクの「つけ方」(図1参
照)です。

つけ方のポイントは、「隙間」を作らないこと。マスクと顔
の間に隙間があるとマスクのフィルターを通さずに空気を
吸ってしまうので、花粉もウイルスもその風に乗って吸い込ん
でしまいます。特に人が多い場所等では感染のリスクが高くな
ります。隙間がないかを改めて確認しましょう。

Point 2 自分に合った マスクの探し方

用途にあわせていろんな種類のマスクが販売しています。
例えば、メガネが曇らない様に鼻にパッドが付いているも
のや、耳が痛くならない工夫がされているものなど、様々で
す。サイズも幾つかあり、大抵はパッケージに表示してあり
ます。顔の幅を測って(図2参照)自分に合ったサイズを選
びましょう。

花粉症の方は花粉症用マスクを使用すればよいのですが、
風邪も同時に防ぎたいのであれば、風邪予防用マスクの方が
細かいフィルターが使われており、花粉も同時に防ぐ事がで
きます。ただし、通気性が下がってしまいますので、呼吸が
しにくくなってしまいます。このように、色々な種類と使い方
がありますので、お近くの薬局などで自分に合ったものを探
してみましょう。

図1

効果的なマスク着用法

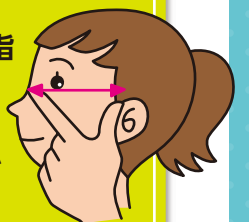
- 1 上下・表裏を確かめる
(マスクの折り目が下向きになるのが表側。ワイヤーが入っている
方が上側です。)
- 2 ワイヤーを鼻の形に合わせる
- 3 折り目を広げてアゴまで隠す。できるだけ
頬の周りに隙間ができないように
- 4 鼻・アゴ・頬まわりに隙間がないか最終
チェック



図2

マスクの大きさの測り方

- 1 親指と人差し指でL字形を作る
- 2 L字形の状態、耳の付け根の一番高い所に親指
を当て、鼻の上の付け根から1cm下の所に
人差し指の先端を当てる
- 3 親指から人差し指までの長さがマスクのサイズ
の目安



おすすめ サイズの 目安	9~11cm	子供用サイズ	12~14.5cm	ふつうサイズ
	10.5~12.5cm	小さめサイズ	14cm以上	大きめサイズ

お薬便利グッズ

今回のグッズは

『お薬カレンダー』

薬を飲むタイミング(朝・昼・夕・寝る前)ごとに薬剤を入れて準備しておき、順番に飲んでいくと飲み間違いや飲み忘れの防止に繋がるといいうアイテムです。壁掛けタイプ他、ボックスタイプ等があります。詳しくは薬局の窓口でお問い合わせ下さい。



※店舗により取扱商品が異なります

前述の様に、マスクには大量のウイルスが付着していますので、マスクを外す際も注意が必要です。布部分には触れず、ゴムひもを持って外してください。外で着けていたマスクは家にまで持ち込まず、家に入る前に捨てるか、ビニール袋などで密閉してから捨てましょう。また、不織布タイプの使い捨てマスクは1日1枚が目安です。

マスクの捨て方

ウイルスをマスクでカットしているのですから、当然マスクの表面はウイルスだらけです。マスクの位置をずらしたりする際は、できるだけ端やゴムひもを持ちましょう。

マスクに触れない

使い方によっては逆効果!
安心・安全なマスクの使い方
ウイルスを防ぐ為のマスクで、逆に感染してしまう事も。利用する際は、次の点に注意をしましょう。



自分に合った使い方を

マスクは自分の身を守るだけでなく、他人への感染防止ができて、保湿による美容の効果もあるといわれています。たしかに様々な効果が期待できるマスクですが、前述の様に、使い方によっては逆効果となってしまうます。また、マスクをする事が過度のストレスになってしまつてはいけません。大切なのは、無理なく自分に合ったマスクとの付き合い方を見つけること。マスクを自分なりに上手く使いこなして、風邪や花粉の季節を乗り越えましょう!

ガーゼタイプのマスクの場合は、使った後すぐに洗って、清潔に保ちましょう。ガーゼがほつれてしまうので、優しく手で洗って下さい。

はまゆう薬局

はまゆう薬局は、JR衣笠駅近くにある薬局です。神奈川みなみ医療生協・衣笠診療所はすぐそばです。開局して10年以上が経ち、お陰さまで来局される多くの皆様とは、お互いに仲良くさせて頂いています。小さな薬局ですが、薬の事に限らず分からない事があれば何でも相談に来る事ができる薬局ですので、どうぞ気軽にお越し下さい。



あとながき

冬は風邪をひきやすい季節ですが、マスクを使いこなす事で、予防効果を高める事が出来ます。一方でバランスの良い食事や、十分な睡眠をとる事も、ウイルスに対する基礎的な抵抗力を養う上でとても大切です。手洗い・うがいも徹底して、風邪知らずの冬にしましょう!

くすのき薬局

くすのき薬局は、医療生協かながわが運営する平塚診療所の隣にあります。目の前には児童公園があり、午前中には保育園の子供たちが遊びに来るので、いつも声が響き渡っています。公園には緑が多く、秋から冬にかけて松葉や銀杏の葉が沢山落ちてきます。先日は強風で大量の落ち葉だけでなく、ビーチサンダルやポリバケツの蓋も飛んできました。地域の方々に気持ちよく薬局の前を通って頂くために、今年も落ち葉拾いに精を出したいと思います。



なぎさ薬局

なぎさ薬局は、京急・三浦海岸駅から徒歩1分の所にあり、正面には神奈川みなみ医療生協・三浦診療所があります。三浦の海岸では、夏は海水浴客で賑わいますが、冬場は漬物用に使う大根干しが見られます。寒風にさらすことで、甘みと風味が増すのだそうです。

農業や漁業を仕事にされている方が多く、それぞれの生活リズムに合う様な服薬のアドバイスをさせて頂いています。地域の皆様のお役に立ちたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願い致します。



メディホープかながわでは、事前調剤受付サービスに対応しています。

無料で簡単便利 待たずに薬を受け取る「EPARK(イーパーク)処方箋」
処方箋をメールで送信。調剤完了をメールでお知らせします。

EPARK処方箋は時間を有効活用できて便利です。

自宅近くで受け取り

診察後すぐに事前予約を行えば、自宅近所の薬局で受け取れて便利

外出途中の受け取り

例えば、買い物ついでや、会社の帰宅途中に薬を受け取れて便利

一時帰宅OK

症状の重い時、幼児やお年寄りと同行時は一時帰宅できて便利

ご利用・登録無料



登録はこちらから→

◎ご利用前に「EPARK処方箋」への事前登録が必要です。
◎処方箋のご利用方法は、薬局にお尋ねいただくか、EPARK処方箋のウェブサイトをご確認ください。

イーパーク処方箋

検索

メディホープかながわの店舗一覧

① あげほの薬局 相模原市南区 相模大野6-1-1 TEL: 042-742-2865	② くすのき薬局 川崎市高津区 久地4-23-1 TEL: 044-820-0331	③ そよかせ薬局 川崎市幸区 古市場1-34-11 TEL: 044-533-1223
④ 大師薬局 川崎市川崎区 大師町6-7 TEL: 044-266-5759	⑤ 川崎すみれ薬局 川崎市川崎区 藤崎4-21-1 TEL: 044-287-7510	⑥ 川崎薬局 川崎市川崎区 桜本2-1-3 TEL: 044-299-4780
⑦ 川崎コスモス薬局 川崎市川崎区京町 2-16-3 エステ・スクエア 川崎京町105 TEL: 044-355-6395	⑧ あおぞら薬局 横浜市泉区 中田東2-3-17 TEL: 045-806-0720	⑨ さくらんぼ薬局 横浜市戸塚区 戸塚町3884-1 TEL: 045-881-9901
⑩ くすのき薬局 平塚市 代官町20-2 TEL: 0463-20-5910	⑪ ふじいろ薬局 藤沢市 藤沢859 TEL: 0466-54-7011	⑫ はまゆう薬局 横浜須賀野区 107ビル1階 TEL: 046-850-3113
⑬ なぎさ薬局 三浦市南下浦町 上宮田3262-4 TEL: 046-889-2421	⑭ かりん(居宅介護支援 介護用品販売レンタル) 川崎市川崎区 藤崎4-21-1 TEL: 044-287-7390	⑮ あげほの薬局 居宅介護支援事業所 相模原市南区 相模大野6-1-1 TEL: 042-742-2933

発行

一般社団法人メディホープかながわ

〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-1 第2米林ビル6階
TEL: 045-624-8704 URL: http://www.medi-hope.or.jp/

発行責任者

中村 稔

編集

広報委員会

制作

株式会社 クレコミックス



一般社団法人

メディホープかながわ

medihope kanagawa