

# 朝礼用原稿

12月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

## 【健康ニュース:「マスク活用術！」】

12月は、風邪やインフルエンザが流行りだす時期です。予防のためには、規則正しい生活や栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠、保温保湿、予防接種などが大切ですが、マスクをするのも効果的です。のどや鼻の粘膜には、「線毛（せんもう）」という異物を外に追い出す働きをするものがありますが、冬場の乾燥した空気にさらされると、線毛の働きが弱まり、抵抗力が落ちてしまうことがあります。しかしマスクをすると、保温保湿効果で線毛の働きを助け、抵抗力を保つことが期待できます。また、自分の手で無意識に鼻や口を触ることによって起きる「接触感染」を防ぐ効果もあり、正しく装着することで、ウイルスの侵入を防ぐこともできます。

そこで、マスクを効果的に使う方法をご紹介します。

### <マスクの効果的な使い方のポイント>

#### ○マスクと顔のすき間を、できるだけ開けないようにする

マスクと顔に隙間があると、全くウイルスをカットできない場合があります。特に人混みでは、できるだけ顔にフィットさせましょう。

##### \*フィットさせるポイント\*

- ・自分の顔に合ったものを選ぶ。
- ・マスクのワイヤーは、装着前に鼻の形に合わせて山折り、谷折りすると良い。
- ・「あご」と「ほほ」のすき間は、マスクのプリーツを適度に伸ばして調節する。あごまでしっかり伸ばして使う。

#### ○マスクを2枚使い、マスクとマスクの間に水で濡らしたキッチンペーパーをはさむと保湿効果アップ！

健保職員が試し、かぜ・インフルエンザの予防効果が絶大でした！かぜの引き初めにも効果てきめんです。市販の「ぬれマスク」でも、同様の効果があります。医療現場では、ウェットティッシュをはさんだりするそうです。

#### ○寝る時に、マスクをする。

当組合職員でも、何人か実践しています。布マスクでも効果があります。通信販売でも夜用マスクを購入できるようになりました。

～マスクだけでなく、手洗い・うがいも忘れずに行って

かぜ・インフルエンザをシャットアウトしましょう！～