



# 健康ステップアップ

## 夏に向けて！マスク生活の注意点

2021年7月 北星学園大学医務室

第71号

新型コロナウイルス感染拡大が続きマスクは手放せないアイテムになりましたね。布マスクやウレタンマスクなど、様々な種類のマスクがありますが複数の研究で不織布マスクが一番飛沫を防止しているというデータがあります。

### マスク素材別の効果比較

スーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーション結果

対策方法	マスクなし	不織布マスク	布マスク	ウレタンマスク
吐き出し飛沫量	0% カット	80% カット	66~82% カット	50% カット
吸い込み飛沫量	0% カット	70% カット	35~45% カット	30~40% カット

ウレタンや布マスクよりも**不織布**でできたマスクの方が飛沫を防ぐ効果が高い傾向があることがわかります。

<https://www.fujikon-hd.com/blog/news/8792/>

以上のような研究をもとに大学内では不織布マスクの装着をお願いしていますが、肌に優しいのは布製やウレタン製のものですよね。不織布マスクをしていて肌トラブルはありませんか？マスク生活が続くので、うまく付き合っていきましょう！

マスクによる肌荒れの原因として以下のものが主に挙げられます。

- ・呼吸による水蒸気でマスク内が蒸れ、肌が傷つきやすい状態になっている
- ・肌の角質層の水分も一緒に蒸発してしまうため乾燥する
- ・マスクとの接触による物理的刺激



### 肌荒れしたときは！

**ヘパリン類似物質**～抗炎症作用、保湿作用があります。血行促進し、傷の治りを促します。最近ではドラッグストアでも購入できる商品が出てきています。

**ワセリン**など油性保湿剤～外部からの刺激から皮膚を守ってくれます。肌とマスクが接触して痛い部分に塗ると効果的！

\*ほかにもマスク荒れに特化した商品が色々発売されています。

## 夏は熱中症にも注意！

マスクによって呼吸がしづらいこと、蒸れて暑くなること、体内の熱を逃しにくくなることから夏はマスク装着による熱中症も心配されます。

人との距離が保てる場所ではマスクを外す、暑さを感じたら体を冷やしてあげることが大切です。

外で運動をするような場面では特に注意しましょう。



息苦しさを感じたらすぐに日陰へ！  
マスクを外して深呼吸！  
体調に合わせて活動しましょう。  
我慢は禁物❌

### \*喉が渴く前に水分補給！\*

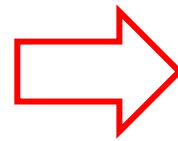
マスクをしていると蒸気で喉が渴きづらく水分を摂る量が減る傾向にあるそうです。『喉が渴く＝体内の水分が減少している』ということです。

暑い日は特に意識して喉が渴いていなくても水分を摂るようにしましょう。

汗によって水分だけではなくミネラルも出ていくため、塩分やミネラルを含む飲み物を積極的に摂るようにしましょう。

気温が高い環境では熱中症を起こすことがあります。室内でも注意してください！

★新型コロナウイルスに感染した、濃厚接触者になったなどの大学への報告をウェブから行えます。右のQRコードから入力してください。



★新型コロナ感染症報告システム★

【引用、参考文献】

かわいいフリー素材集 いらすとや (irasutoya.com)

<https://www.fujikon-hd.com/blog/news/8792/> やっぱり不織布マスク！飛沫量に大きな差！

マスクを着用したまま過ごす夏 熱中症を防ぐために気をつけたいポイントは？ | JWA ニュース |

日本気象協会

マスクによる肌荒れ対策と予防 | 薬剤師おすすめ市販薬 | ミナカラ | オンライン薬局 (minacolor.com)



夏休み中は閉室時間が変わります。ご注意ください。

詳細は CGW から確認できます。

医務室開室時間 8:45~18:00

夏季休業期間(8/16~9/10):8:45~17:00