



咳エチケットしてますか？

【咳エチケットとは？】

- ◇咳エチケットとは厚生労働省がインフルエンザを人にうつさないため、マスクを着けることと共に呼びかけられました。
- ◇厚生労働省の今年の標語：（その咳、そのくしゃみ～咳エチケットしてありますか？～）。
- ◇咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。
- ◇ティッシュがない場合は、袖などで押さえてくしゃみをします。
- ◇咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着けましょう。マスクを持っていない場合はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1～2m以上離れます。
- ◇鼻水・痰などを含んだ使用後のティッシュはすぐに蓋付きのゴミ箱に捨てます。
- ◇咳をしている人にマスクの着用をお願いします。
- ◇咳やくしゃみの後は、流水や石鹸で洗い、手を清潔に保ちます。



【マスクの種類】

- ◇一般に家庭で使われるマスクには「ガーゼタイプ」と「不織布(ふしょくふ)タイプ」に分かれます。

～ガーゼタイプ～

- ◇平面的な「平型マスク」とも呼ばれ、主に綿織物を重ね合わせたマスクです。ガーゼタイプの魅力は高い保湿性と保温性です。睡眠時やエアコンの効いたオフィスなどで、乾燥から喉を守るのに役に立ちます。咳エチケットとして使用することは可能ですが、フィルターの性能を考えると次に紹介する不織布(ふしょくふ)タイプがない場合に使用することが望ましいとされています。



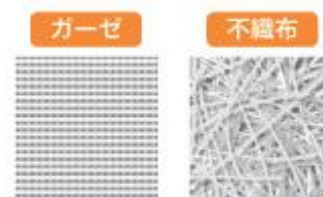
～不織布(ふしょくふ)タイプ～

◇まず不織布(ふしょくふ)について説明します。

◇不織布とは文字通り「織っていない布」のことです。繊維あるいは糸などを織ったりせず、いろいろな方法を用いて繊維を接着またはからみ合わせた薄いシート状のことをいいます。

細かい粒子を捕えたり、通気性に優れることからマスクのフィルター部に使われたり、紙おむつや生理用品などに幅広く使われています。

◇不織布タイプには立体的になるプリーツ構造を採用した「プリーツ型マスク」と顔のラインに沿った形状で密着性を高めた「立体型マスク」があります。



※イメージ図

◇「プリーツ型マスク」

顔前にフィットし、圧迫感を与えません。前がプリーツ状になっているため、口の動きに柔軟に対応できます。マスクをしたまま話をしてもしずれにくいのが特徴です。また、プリーツを上下に広げて着けることでマスクと口の間空間が生まれ、呼吸が楽に行えます。普通に着けただけでは鼻とマスクの間に隙間がでやすいため、鼻の上からマスクを押さえて隙間をなくすこと、きちんとあごの下側まで広げることが重要です。



◇「立体型マスク」

人間の顔の形に合わせてデザインされているため、隙間なくピッタリとフィットします。マスクと口元の間に空間ができるので、着けた時の息苦しさやしゃべりにくさを大幅に減らします。また、女性にとっては口紅うつりが少ないのも大きな魅力と言えます。



【咳エチケット用にはどのマスクが良いか？】

◇咳エチケット用のマスクは、薬局やコンビニエンスストア等で市販されている**不織布製マスクの使用が勧められています**。一般に不織布タイプであればプリーツ型でも立体型でも構いません。ただし、顔とマスクの間に隙間ができないようにフィットさせることが大切で、隙間があるとウイルスを吸い込んでしまう可能性があるため注意が必要です。

◇マスクを着けていても完全にウイルスが入るのを防ぐことはできないのだから、手洗いや洗顔も重要な風邪の予防策です。

しいのみ薬局	関市上白金 105-1	☎0575-27-0130	Fax 0575-27-0131
しいのみセンター薬局	岐阜市北山 1-14-27	☎058-241-1818	Fax058-241-1839
華陽しいのみ薬局	岐阜市祈年町 1-19-2	☎058-271-1640	Fax058-275-1949
南しいのみ薬局	岐阜市芥見南山 2-8-47	☎058-244-2112	Fax058-244-2110

お薬や「健康食品」のことなどに関して、Eメール(shiinomi@blue.ocn.ne.jp)によるご相談もお受けしています。

お気軽にご相談下さい。ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.pharma-net.co.jp>)

薬剤師募集中。奨学生（薬学生）募集中。

詳しくは、しいのみセンター薬局 渡辺まで