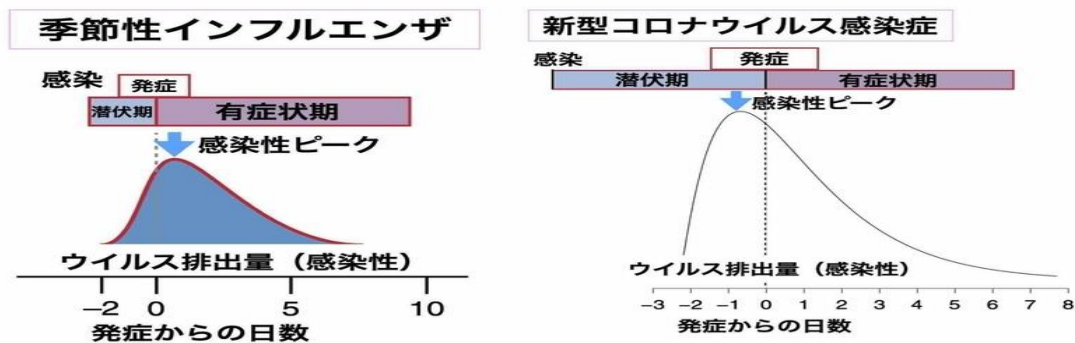


マスク、着用していますか？

発症後に感染力がピークに達するインフルエンザ等とは異なり、新型コロナウイルスは、発症前の無症状の段階でウイルス排出量がピークに達することが明らかになっています。

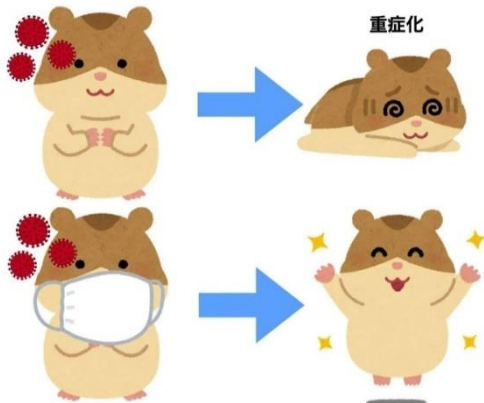


会話をするときマスクを下げている人や、マスクを持ってきているのに着けない人、体育の前後だからという理由でマスクを着けず、口元も覆わずに堂々と保健室に来る人が後を絶ちません。

自分が無症状の保菌者だとしたら、どうでしょう？相手の側に立って考えてみると良いかもしれませんね。

マスクを着けていれば、万が一感染しても重症化を防げる！？

マスクを着けずに新型コロナに感染



マスクを着けて新型コロナに感染

重症化せず

ハムスターでのマスク効果を検証した実験 (Clin Infect Dis. 2020 May 30;ciaa644.)

ある研究では、通常ハムスターが新型コロナウイルスに感染すると重症化することが多いのに対し、マスクを着けて感染したハムスターは軽症であったことが報告されています。マスク着用には感染予防効果だけでなく、体内に入るウイルス量が減ることで、重症化阻止効果もある可能性が示唆されました。

その他にも、インフルエンザウイルスをボランティアの人間に浴びせた研究では、浴びせたインフルエンザウイルスの量が多ければ多いほど、インフルエンザの重症

度が高くなり、症状の持続期間も長くなるという結論に至りました。

こうした事実から、マスクを着用することで体内に入るウイルス量を減らすことができれば、新型コロナウイルスに感染しても重症化を防げる可能性が示唆されています。マスク着用は自分のためでもありますね。

花粉症の季節がやってきます

北陸では、2月下旬頃から花粉が飛び始めると予想されています。

花粉症と新型コロナウイルス感染症は、鼻水や嗅覚異常など、似たような症状があります。自分の症状は感染症なのか花粉症なのか、症状を総合的に判断して、体調が悪い時は無理せずに休みましょう。

花粉症と新型コロナ、インフル、風邪の症状の違い

	花粉症	新型コロナ	インフルエンザ	風邪
鼻の症状	くしゃみは発作的に起こり、続く。鼻水は透明でさらっとしている。鼻づまりも多い	くしゃみはときどき。鼻水は少量でさらっとしている。鼻づまりがあることも	くしゃみ、鼻づまりはまれ。鼻水は少量でさらっとしている	くしゃみ、鼻づまりはよくある。鼻水は粘りがあって黄色
鼻以外の症状	目のかゆみ、涙目、嗅覚・味覚障害（鼻づまりによる）、37度前後の微熱など	37.5度以上の発熱、空せき、頭痛、筋肉痛、吐き気、嗅覚・味覚障害（鼻づまりはない）、倦怠感、下痢など（症状が表れない例もある）	急な38度以上の高熱、関節痛、筋肉痛など	のどの不快感・痛み、声がかすれる、せき、たん、熱っぽさ、だるさなど