



Dr's Message

## いきいき健康術 第139回

町立病院・診療所の医師や専門職員が  
健康情報をお届けします。

### 『正しくマスクをつけていますか?』

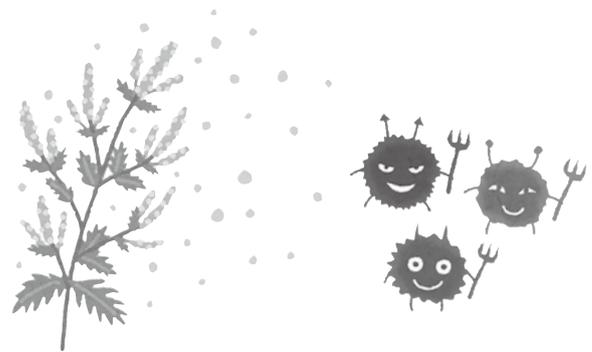
はやし まき  
林 真紀 看護師長 和知診療所



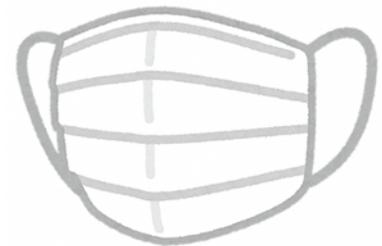
年末からインフルエンザが大流行し、春には花粉や黄砂、近年問題となっているPM2.5など感染予防などのために多くの方がマスクを着用しています。

ある企業の調査では7割以上の方が正しくマスクを着用できていないとの結果も出ています。感染予防の意識が高くても間違った使い方では意味がありません。正しく着用するための5つのポイントを紹介します。

- 1 マスクの上下表裏の向きを確認しましょう。ノーズフィットが埋め込まれている方が上で、表裏は種類によって違いますので注意が必要です。
- 2 マスクの上側を2つ折りにして中心を決めます。
- 3 フィルターを広げ中心部分が鼻にあたるように装着します。
- 4 あごの下までしっかりマスクに入れ、鼻の部分を指で押さえて肌を密着させます。
- 5 両手でそっとマスクを覆い、口で呼吸して鼻の横から空気が漏れていなければ正しく装着できています。



**大事なことは肌にしっかり密着させ  
隙間を作らないことです。**



また、**使用した後、正しく外すことも重要**です。外すときは、フィルター部分にウイルスや花粉などが付着している危険があるので、ゴムバンドのみを持ち、**フィルター部分は触らないように注意してください。**また、1日1回は交換することをお勧めします。

色々な機能を持ったマスクがたくさん市販されていますので、自分に合ったマスクを探してみてください。