



これからのマスクとの付き合い方

千葉県医師会理事

高澤 たかざわ

努 つとむ 医師



新型コロナウイルスはインフルエンザと同じ呼吸器感染症です。つばなどの飛沫で感染する他、さらに微小なエアロゾル（マイクロ飛沫）で感染することが明らかになっています。

外出時のマスク着用が当たり前の、この3年間でしたが、令和5年3月13日以降は原則としてマスクの着用は、個人の判断に委ねられることになりました。

私たちは、これからマスクをどのような場面で着用すべきでしょうか？

マスクは、「自分の飛沫を飛ばさない」ためには大きな効果があります。一方で、自分を守る意味ではマスクの効果には限界があります。マスクと顔の間には隙間があつて、そこから空気が入ってくるからです。

高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦は重症化リスクを有するとされます。今後高齢者など重症化リスクの高い方への感染を防ぐために、①医療

機関を受診する時、②高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設などへ訪問する時、③通勤ラッシュ時など、混雑した電車やバスに乗車する時は、今後もマスク着用が望まれます。

電車やバスでも全員の着席が可能である場合（新幹線、通勤ライナー、高速バス、貸切バス等）は、比較的ソーシャルディスタンスが保たれるため、マスク着用は個人の判断に委ねられます。

また、新型コロナウイルス感染症の流行期に重症化リスクの高い方が混雑した場所に行く時は、感染から自身を守るための対策としてマスク着用が効果的です。

これからも、適切な場面で上手にマスクを使っていきましょう。

21世紀を「健康の世紀」に…。その願いから「ミレニアム（新千年紀）」と名付けました。

ミレニアム millennium

2023 June

第85号

目次

特集

「かゆくないから大丈夫」は間違い!!
かくれ水虫（足白癬・爪白癬）の完治を目指そう 1

スポーツコーナー

ジョギング・ランニングの効用 5

からだのソラシド♪ マナぽつと

つき指を深掘り♪
ケガをした後の正しいケアを知ろう! 6

千葉県インフォメーション

- ・ 児童養護施設等退所者に対する奨学金の寄付について
- ・ 健診は毎年受けましょう!
- ・ 認知症のことでお悩みではありませんか? 8

元気からだ! Q&A

熱中症と熱射病の違いについて 10

こども相談室

扁桃肥大について
(発熱や痛みがないのに扁桃が大きい) 11

旬食野菜クッキング / 医師会インフォメーション

ミニトマトとしその冷製パスタ
まちがい探し 12