



感染症を予防しよう

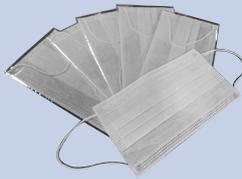
マスク編

秋も深まり、寒い冬がまもなくやってきます。クリスマスや年末が近づくとこれからの季節、特に気をつけたいのがインフルエンザやノロウイルス

スなどの感染症です。街ではマスクをつけて予防している人をよく見かけますが、実はそのマスク、正しく使えていないかも？ マスクは正しくつけないければ、その効力を十分に発揮することはできません。秋から冬にかけて屋内外

でのイベントが多いため、人との接触の機会が多くなりがちです。この冬を健康で乗り切るために、まずはマスクの正しい使用方法を学ぶことで感染症を予防しましょう。

どのマスクを使う？



マスクは一般的に、家庭用、医療用、産業用に分類されます。私たちが使用する家庭用マスクには、不織布製とガーゼ製の2種類がありますが、インフルエンザ流行時には、空気中の飛沫ウイルスを通しにくい不織布製マスクの使用が推奨されます。

正しいマスクの取り扱い方

1 マスクの向きをしっかりと確認



プリーツ型不織布マスクは、上下表裏を確認しましょう。

2 鼻にフィットさせる



なるべく隙間を空けないようにしましょう。

3 使用中はマスクの表面を触らない



フィルタに病原体がついている可能性があるため、外す時はゴムの部分を持ちましょう。

4 外した後は手を清潔に

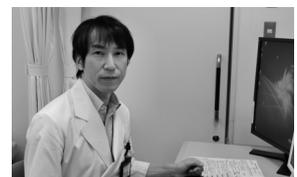


最後は、流水で手を洗いアルコール消毒剤をつけて予防効果を高めましょう。



先生に聞いてみた!

インタビューバトン 第19回 外科 第3部長 杉浦弘典



Q 先生が外科医を志した理由は？

A 研究を重ね技術を磨くことで、人の命を救い社会に貢献できることに魅力を感じました。

Q 市民病院の印象は？ A 病院から眺める市街の景色は素晴らしいです。

Q 先生の専門分野は？ A 大腸がんなどの消化器外科です。

Q 大腸がん患者は増えていませんか？ 予防するにはどうすればいいですか？

A 大腸がんは年々増加しており、肥満、過度の飲酒、喫煙、赤肉や加工肉の過剰摂取などが要因だとされています。予防するには、野菜・果実の摂取、適度な運動を行いましょう。

Q 大腸がんの初期にはどんな症状がありますか？

A 初期には自覚症状はほとんどなく、進行すると便秘・下痢・下血・血便・腹痛・貧血などの症状が出現します。

Q どうすれば大腸がんを早期発見できますか？

A 大腸がん健診をおすすめします。検便（便潜血検査）で陽性となったら、大腸内視鏡で精密検査を行います。

Q 患者さんや地域の方々にひとこと!

A 安心して手術を受けていただけるよう全力を尽くします。気になることがありましたら、ご相談ください。

次回は内科の先生です