

ほけんだより

マスクをすると体にどんな影響があるのかな？

今年の夏は、コロナでマスク着用。それも、長期にわたって。というこれまでに経験したことない生活。皆さん、体調はどうですか？今回は医療現場のお医者さんの「マスク着用による身体への影響」について、提言されていることを取り上げてみました。コロナの感染予防しつつ、マスク着用について、知識も持って、時と場合、状況によって使い分け、夏を元気に過ごしましょう！

マスクをすると様々な危険性が高まる！？

マスクをして生活している人は、頭痛、めまいや視力の低下、集中力低下という、症状を良く訴えます。マスクをして呼吸するとこれは、自分の吐いた息を吸っていることになります。人は約21%の酸素濃度の空気を吸い込み、肺で酸素を取り込んで約15%の酸素濃度の空気を吐き出します。酸欠状態は通常、16%の酸素濃度を吸い始めると自覚症状が現われ、低濃度になるほど症状は重くなり、10%以下で死の危険が生じると言われています。自分が吐いた空気は、軽い酸欠状態を引き起こす濃度です。酸素濃度が低下した空気を吸収し続けることで、脈拍、呼吸数の増加、頭痛、吐き気、全身脱力、意識喪失などの症状が現れるようになります。

子どもの体温調節の特徴

汗をかく機能が未発達（思春期以降に発達）
汗の量が少なく熱を逃しにくい
皮膚への血液を増やして熱を逃す
顔などが赤くなりやすい



子どもの体温調節機構は大人とは違う！

子どもの汗腺は未熟であるため、大人ほど汗をかいて体温を下げるよう有効に働きません。発汗する機能が子どもは、非常に弱いということです。18歳以前は未発達と考えなくてはならないのに、大人は自分の感覚で判断してしまう。水分補給によって大人と同じような予防効果が得られると思ってしまうのは危険です。飲水は必要なことですが、過信すると大変なことになるので、警戒することが大事です。

Point

暑くて、体調がすぐれない時は風通しがよいところ無理をせず休むこと。水分補給をしっかりと塩分も適度に補給しましょう！

子どものマスク着用について（中東遠総合医療センター小児循環器科部長は以下のよう注意喚起しています。）

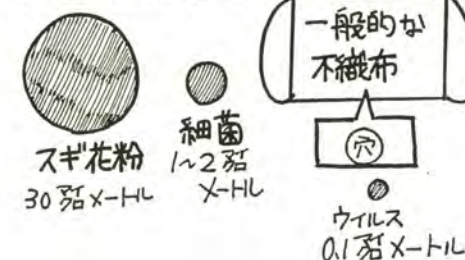
服を着ている場合、顔から熱を放散します。マスクをしてしまうと半分位の作用が抑えられ、熱が二回りやくなる。子供はもっと要注意。身体の割合で頭が大きい。大人に比べると、顔から熱を放散する作用があるけれど、マスクをすると表情を見にくく、リスクが高くなると言われています。



マスクはウイルス感染予防には効果がある！？

政府は新型コロナウイルス感染症の予防目的として、国民にマスクの着用を求めています。本来マスクとは、医療従事者が手術の際に自身の唾液や体液が術野に落ちることを防いだり、患者からの血液暴露を予防する目的で使用されるものと言われています。感染予防には、「免責」をUP！させておくことが何より重要ですよ！

病原微生物などの大きさ（マスク）



マスクの穴の大きさはウイルスの50倍あり、さらに上下左右のすき間はどんなに密封したとしても、ウイルスの何万倍の大きさになります。

マスクを過剰信用せずにバランス感覚を大事にしましょう。

今、一人一人に問われている

「情報リテラシー」

情報リテラシーとは、情報を扱う基本的な能力のこと。今回のコロナを機にオンライン化とは益々加速化しています。コロナについても様々な情報がとどろく中、何を選択して行動していいかわからない。メディアやネットの中を流れている情報は本当なのか。情報を精査して自分に必要な情報や有益な情報を選択する能力が求められます。

これからのIT、AIとの共存時代、デマやフェイクニュースを見極める能力、そして必要な情報や最新情報をリサーチ分析して、上手に活用していく情報活用能力を身に付けていきましょう。

ポイント

期末テストが終わり、これから夏休みだね！汗をかいたらそのままとすタオルで拭きとって、しっかり水分補給、塩分もある程度とるようにしましょう。

★ <https://mbp-japan.com/jijico/articles/32120/> ←こちらから同じ内容が見れます！

熱中症に要注意!!

最近、暑い日が続いています。皆さん体調は大丈夫ですか？期末テストが終わりましたが、忙しい日々が続いており、疲れを感じている人もたくさんいると思います。これからもっと暑くなると、熱中症になる人が増えていきます。今年の夏の熱中症予防は、コロナの事もありいつもと違う視点と注意が必要です。しっかり予防し、楽しい夏にしましょう！

熱中症とは

体温が上がったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったり、めまい・頭痛などの症状を起こす病気です。

マスクをつけると熱中症のリスクが高まる!?

夏場のマスクの使用は、熱中症のリスクを高めることが考えられています。マスクを着用することで、体内への酸素が行き渡りづらくなります。そうすると低酸素症になってしまいます。

低酸素症になると...

- ・判断力の低下
- ・脱水への感度の低下
- ・疲労感が出て眠くなる
- ・頭痛・めまいを感じやすくなる

⇒ 熱中症を助長する可能性!

⇒ 自律神経のバランスが崩れ

免疫力低下

↓ マスクをしているのに感染症のリスクが高まる!

本末転倒

コロナウイルスの感染拡大を防ぐためにマスクをしていますが、そのマスクが原因で熱中症になり、最悪の場合命を落とす可能性があります。なので、次の事を心がけましょう!

マスクをとる

息苦しくなったら、マスクをはずし深呼吸をしましょう。ただ、はずす時は人の少ない所で、周りに配慮してはずしましょう。

水分補給

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。汗をかいた時は、塩分を忘れずに!

梅干し・塩もオススメ!

コミュニケーションをとる

周囲にいる人同士が互いに注意し合う事が大切です。マスクで表情が見えにくいので、体調が悪いに気づきにくいのです。しっかりコミュニケーションをとっていきましょう!

毎日運動して、深呼吸しましょう! 体力をつけるのも大切です。

本当に大丈夫!?実は知らない5Gのこと!!



最近、少しずつ使われるようになってきている5G。通信速度が速くてとっても便利だけれど、健康に悪いとも言われている! 実際はどうなんだろう...?

※ 5Gの導入国はコロナの死亡率が高いそう...

そもそも5Gって何だろう?

➡ 第5世代移動通信システム(5th Generation)のこと。強力な電磁波で、スマホ等の通信機器で使われる。今まで使われていた4Gに続く通信システム。

🌸 5Gは、日本では2019年12月から使われ始めていて、一見便利なだけのように見えるが、実は健康被害のある可能性が高い...!! また、アメリカでは5G電波発信源近くに基地のある消防士が頭痛・不眠・記憶・意識障害を訴えていた!

その他、バルモーンや世界の地方自治体では5Gの導入を中止している

➡ 原因は、5Gの強い電磁波はいわば電子レンジのようなもので、

子どもはもちろん大人にも悪影響がから!!



でも、5Gじゃなくても電磁波は色んなところに...どうすればいいのかな?

そこで!!

簡単な電磁波対策法

- ・使わない・寝る時は1m以上遠ざける! 枕元に置くと要注意!
- ・スマホ・携帯電話は、ポケットではなくカバンにしまう!
- ・使わない・寝る時は機内モードにする!
- ・車やバス・電車に乗る時は使用を避ける
- ・4層ガラスコーティングをする
- ・4層含有のガラスコーティングを1層塗るだけで電磁波をカットできる!!
- ・電話はスピーカーかヘッドホンで行う!
- ・耳に当てると脳腫瘍のリスクアップ!

いつもの使い方に、少し工夫するだけでも、自分の身を守ることができます! また、上のような体調不良や小さい子の白血病を始めとした病気や発育の障害といったデメリットをもちうる5G。便利なだけではないということも意識し、頼り過ぎないことも大切でしょう。5Gは速い、便利だ、という情報だけを鵜呑みにするのではなく、できれば自分から調べるなどして、よくない面やマイナスな方向の可能性も考えて、自分の身は自分で守れるようにしましょう!!