

Frontliner

[フロントライナー]

株式会社日本保健衛生協会
第1事業部
サニタリーグループ
発行責任者/有本由伸

スタッフの皆さん、日々の業務にご尽力いただきありがとうございます。

毎月皆さんに発行していたピカピカ通信が、今年から当社ホームページ上でも掲載することとなりました。私たちのお仕事や現場での取り組みを、当社スタッフだけでなくお客様にも広く伝えていこうと考えています。

そしてこれを機にピカピカ通信をリニューアルし、タイトルも「Frontliner(フロントライナー)」に変更しました。皆さんの仕事場である「最前線=frontline(フロントライン)」から名前をとりました。

これまで以上に現場の皆さんに役立つ情報をお届けしますので、今後ともよろしくお願いいたします！

花粉症？ それとも新型コロナ？

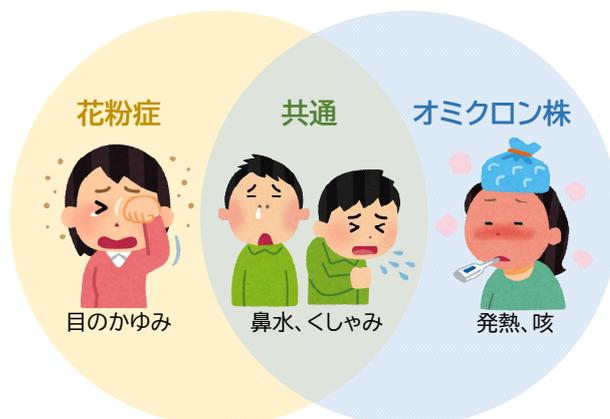
いよいよ本格的な花粉症のシーズンがやってきました。関西では、スギ花粉の飛散のピークは3月上旬から中旬、ヒノキ花粉の飛散のピークは4月上旬から中旬で、飛散量は昨年比べてやや少ない見込みだそうです。

こうしたなか、新型コロナウイルス「オミクロン株」の感染者数は2月半ばから減少傾向に転じていますが、オミクロン株派生型の増加もあり、まだまだ予断を許さない状況にあります。

花粉症の症状をお持ちの方は、今年はとくに注意が必要です。花粉症とオミクロン株には、鼻水や鼻づまり、くしゃみといった同じ症状があるため、花粉症の方は新型コロナに感染しているかどうかを見分けるのは困難です。新型コロナ感染を疑う場合、花粉症は目のかゆみ、オミクロン株は発熱や咳、倦怠感といったそれぞれの症状の特徴の有無で判断します。

とはいえ、私たちが簡単に判断できるものではないので、発熱や咳がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

また花粉症だと思い込んでいて新型コロナの感染に気づかず、感染を広げてしまうことも考えられるので、花粉症の方は早めに治療を受けて症状を抑えておきましょう。



花粉症とオミクロン株の主な症状

今年の花粉症シーズンの注意点

- 発熱、咳、のどの痛みは早めに受診
- 早めに花粉症を治療
- 咳エチケットで飛沫感染を防止

N95マスクって何？

当社の現場でも新型コロナ対策として使用している N95マスク。

そんなマスク知らないよ、何か仰々しい感じ、現場で使っているけど普通のマスクとどこが違うのだろう？
いろんな方がいらっしゃると思いますので、今回は N95マスクについて解説します。

N95マスクというのを皆さんご存じでしょうか。
N95マスクは米国労働安全衛生研究所(NIOSH)の規格に合格したマスクで、0.3マイクロメートルまでの非常に小さな微粒子を95%以上捕集できる高い性能を持ちます。元々は建設現場や製造現場など粉塵の多い場所で使用するマスクでしたが、結核や SARS などの感染症予防にも利用されるようになりました。

当社でも、お客様からの要請で、新型コロナ対策として N95マスクを装着している現場もあります。

高性能な N95マスクですが、自分に合ったサイズのマスクを正しく装着しなければ、その性能を活かすことはできません。また空気が漏れないように装着するので、**マスク内が蒸れたり、息苦しく感じたりするので、普段使いのマスクとしては適さず、使用場所が限定**されます。

N95マスクの種類と特徴



● カップ型

装着が簡単で、密着性が高い



● 三つ折型

ずれにくく、フィット性が高い



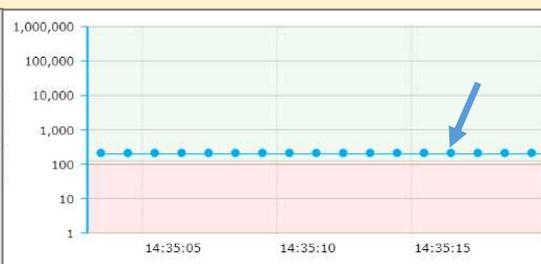
● 二つ折型

着用時の会話と呼吸がしやすい

参考:スリーエムジャパン株式会社 ホームページ

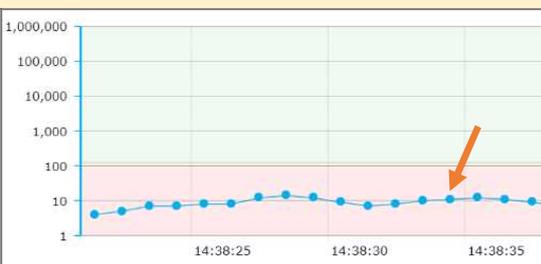
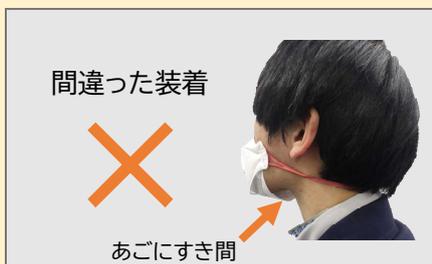
● 定量的フィットテスト

フィットテスターという機器を使ってマスクを正しく装着できるかチェックします。
装着したマスクの外側と内側の粒子の割合を測定し、マスク内への粒子の漏れ率(侵入率)を測定します。



グラフが緑色のエリアにあると、正しく装着されています。

空気中の粒子は、マスクの中に入ってきません。



グラフがピンク色のエリアにあるので、正しく装着されていません。

空気中の粒子が、マスクの中に入ってきます。

●N95マスクの着脱方法

N95マスクは、空気が漏れないように正しく装着しないとその効果が得られないことが分かりました。
ではマスクの正しい着脱方法を見てみましょう。

N95マスクの着け方

1



鼻と口をすべて覆うようにマスクをかぶせる。

2



上側のゴムを頭頂部にかける。

3



下側のゴムを首の後ろ(耳より下)にかける。

鼻に密着させようとワイヤー部分を鋭角に折りすぎると、逆に鼻筋との間にすき間ができる。

手で覆うだけでマスクを押さえない。

4



ワイヤー部分が鼻に密着するように両手で押さえる。

5



両手でマスク上部を覆い、強く息を吐いて、空気の漏れがないか確認する。



マスク下部も同様に確認する。

N95マスクの外し方

1



後ろから下側のゴムを、マスクに触れないように前側に垂らす。

2



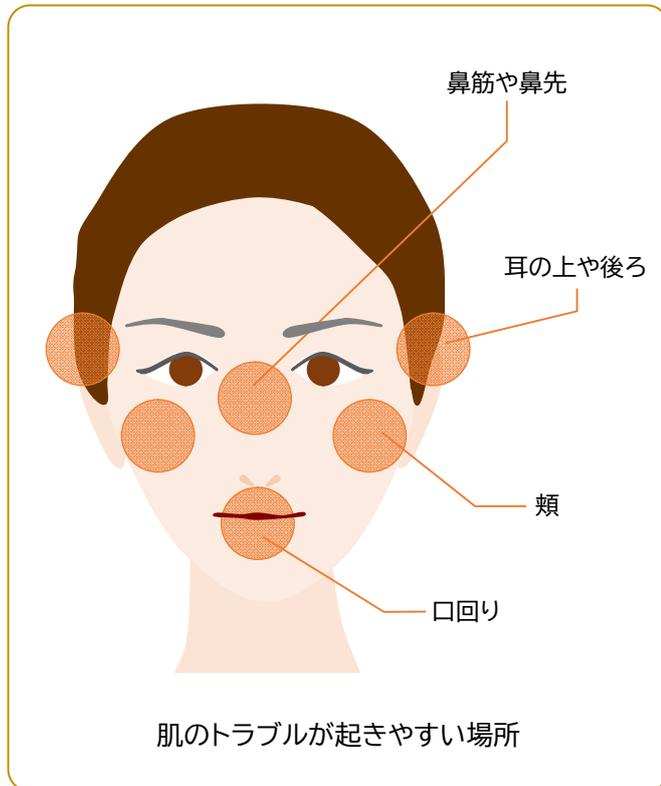
同様に上側のゴムを、マスクに触れないように外す。



●マスクによる肌トラブル

N95マスクに限らず、普段使用しているマスクも長時間着けていると、肌荒れや乾燥などのトラブルを引き起こします。こまめな肌のお手入れで、マスクと上手に付き合しましょう。

肌トラブルとその対策



マスクと肌の摩擦による肌荒れやかぶれ

マスクで肌が擦れるとバリア機能が壊され、炎症を起こしたり、かゆみが出たりします。

マスク内の環境悪化による肌荒れやニキビ

マスク内の温度と湿度が高くなり、肌荒れの原因となる細菌が繁殖しやすくなります。

マスクを外した後の肌の乾燥

マスク内は湿度が高い状態ですが、マスクを外すと水分が蒸発し、一気に肌が乾燥します。

- ガーゼをマスクの内側にはさんで摩擦を軽減
- 汗はこまめに拭いて清潔に
- 弱酸性の洗顔料でやさしく洗顔
- 保湿スプレーなどで肌の乾燥を防止

春はすぐそこでも疲れていませんか

春 先は寒暖差が大きく、体の不調を訴える方が多いといわれています。日によって気温や気圧が大きく変わるので、自律神経の切り替えがうまくいかずに不調を感じやすくなるのだそうです。対策としては、首や足首を冷やさないこと、ぬるめのお風呂に20分ほどつかるとよいとのこと。気になる方は一度ためてみてはいかがでしょうか。

春先の体調不良には・・・

- 首や手首、足首を冷やさない
- 寝る前に目を温める
- 30～40度のお風呂に10～20分つかるとよい



業務連絡

パートスタッフの皆さんに、毎月月末にタイムカードと一緒に健康チェックシートを送付していただいておりますが、最近送付されないケースが見受けられます。忘れずに送付していただくようお願いいたします。

日本保健衛生協会の
LINE アカウントができました
LINE も活用して皆さんに
情報発信していきます！

右のQRコードから登録 ▶▶

