



医師が実践するマスク有効活用 2020.3.06 公開用

今、医療機関ではサージカルマスクが徹底的に不足しております。同級生・友人・医師会関係者などで情報交換しても、医療施設でのマスク不足は深刻です。大病院の手術室レベルでも品切れで手術の制限も有り得ると聞きます。そんな中、マスクの有効活用について実践してみました。少し紹介しますので共有、または御意見もあればどうぞお寄せください。

その①市販の不織布マスクを”ホルダー”として使う。そしてサージカルマスクと、ガーゼマスクを2枚セットにして利用する方法。

：ガーゼマスクは洗える、すぐ乾くのでインナーで利用。なければハンカチなど布なら何でも代用可能。何回も使用可能。洗い立てのガーゼが内側にあれば、つば臭さがありません。サージカルマスクは、利用後に捨てずに、外層を表にして一晩乾かし、再利用（1週間～10日程度は行けます）。ただし飛沫をあびたなど明らかな汚染の場合は破棄します。アルコールスプレーがあれば再利用前に外層を消毒。

もともとガーゼマスクは保湿性が高く、喉の保護に良く、咽頭炎の予防・加療に効果的です。その効果が2重使用により高まるようです。外からの埃・花粉・細菌・飛沫物の侵入を防ぐ効果も2層になるためやや増加して、一石二鳥です。

すでに類似の事は試している人もいますが、マスクの利用を控えることを呼びかけるというよりは、医療現場でも・一般でも共通して、資源の有効活用・アイデアを呼びかけていく必要があります。また、使い捨てマスクの増産もですが、ガーゼマスクの増産・普及と洗濯再利用も進むと良いですね。

その②使用後のマスクは（飛沫を浴びた自覚がない場合）、簡単に捨てない。

：コロナウイルスの生存期間は諸説ありますが、何週間もドライでの環境で生き続けられるわけではありません。外層を表にしておくことができるのであれば、使用后捨てずに、アルコールスプレーなどで消毒後に、日干し、あるいは部屋干しにして、その後専用の袋などに入れて、1か月くらい保持しておくというのもありかも知れません。不織布のマスクも軽く洗濯しても簡単に壊れないものもあるので、洗濯してから干すというのもありかも知れません。乾燥機や煮沸などもよさそうな方法です。少なくとも、マスクが全くないよりは、良いかと思います。一応保険として、捨てないで数週間以上乾かしておいておく、はどうでし

ようか。(明らかな飛沫をあびたら危険なので捨てましょう) 理事長・院長 伊藤

