

すぐできる!

# 身近なコロナ対策

今すぐ参考にできる、  
日常におけるコロナ対策を専門家に聞きました。

## マスク着用によるお肌のトラブル対策

マスク着用は、ご自身の感染予防への効果は疑問視する声があるものの、他者への感染予防には有効であることが分かっています。無症状コロナウイルス陽性者からの感染を減らすことが、コロナ感染症終息へのネックの1つとなっていることから、常時マスクを着用することが求められています。しかし、マスクの中の水蒸気により皮膚が蒸れた状態から、急に外すことによる皮膚の乾燥が問題になります。また、これから夏に向かって、マスクにより蒸れることも気がかりです。マスク着用によるお肌のトラブル対策を、本学皮膚科横関博雄教授、宗次太吉講師がHPに掲載しています。

一番大切なのはマスク装着部のまめなスキンケアです。

### マスクによる肌荒れ(刺激性皮膚炎)対策

- マスク装着前に保湿クリームなどのスキンケアを行う。

- 口回りなどの汗や汚れをこまめに拭き取る。
- 耳切れを生じた場合、傷をフィルムドレッシングで保護する。マスクサイズとゴムの強さを調整する。
- やさしく洗顔し清潔に保つ。保湿を心掛ける。



横関 博雄教授

### マスクによるかぶれ(接触皮膚炎)対策

- マスクのゴム部分にかぶれる場合は、頭の後ろで紐を結ぶタイプのサージカルマスクに変更するなど。
- いずれの場合にもトラブルが生じた際には皮膚科を受診して診断・治療・対策をされることをお勧めします。

## コロナ感染とデンタルケア(歯磨き)



礪波 健一講師

新型コロナウイルスは、口腔内で増え、唾液中に存在することが明らかになっています。そのため、咽頭ぬぐい液の代わりに唾液をサンプルとして行うPCR検査の導入が検討され、味覚異常が症状となり、会食(特に大皿)がクラスターの原因となるのです。新型コロナウイルスが唾液中に存在するとなると、誰でも気になるのが「歯磨きはコロナウイルス感染にどのような影響があるのか」です。歯学部附属病院歯科総合診療部の礪波健一講師は、次のように解説されています。

一般論として、歯磨きは感染予防につながるものと期待できるので、普段からの適切な口腔ケアがなにより大切です。新型コロナウイルス感染拡大を心配して、歯磨きをおろそかにすることはよくありません。ただ、新型コロナウイルス感染症に限ると、歯磨きがその予防に効果があるかどうかは、現時点では不明です。注意点としては歯磨き時はどうしても、自分の唾液を触ったり、唾液の飛沫を飛ばしてしまいますので、感染予防として唾液に他の人が接触したり、飛沫を吸い込んだりしないよう配慮する必要があります。例えば、歯磨きのタイミングをずらしたり、歯磨きをする場所の換気をよくするなど3密を避けることは予防効果があると思われます。また、家庭内でも使用していない時の歯ブラシ同士を接触させないなどの配慮も、家庭内感染を防ぐのに効果的です。