

私たちは、24時間、質の高い医療を提供し、皆様に、安心・信頼・満足していただける病院をめざします。

## 北九州市立八幡病院広報誌

第63号

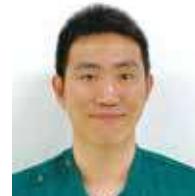
# やはた病院ニュース

2022年1月30日発行

発行・編集：八幡病院広報委員会



### アレルギーについて～標準治療とは？～



北九州市立八幡病院 小児総合医療センター 沖 剛

「我が国の全人口の約2人に1人が何らかのアレルギー疾患に罹患している」という調査報告をもとに、平成26・27年に「アレルギー疾患対策基本法」が成立・公布・施行されました。いきなりおカタイ法律の話？と思われたかもしれません、お伝えしたいのは『アレルギー疾患の人気が多すぎるので、法律作って政府主導に皆でどうにかしようよ！』という時代になってきている、ということです。

小児においても同様です。統計は様々あり数値はバラバラですが、私なりには、食物アレルギーや気管支喘息やアトピー性皮膚炎は1～2割、アレルギー性鼻炎はもっと多いと理解しています。アレルギーで悩んでいる子供はたくさんおり、そのニーズは高いです。当院小児科では、子供のアレルギーに悩むご家族へ寄り添うため、2015年4月から「小児アレルギー外来」を開設し、専門性を持った医師が日々診療を行っています。

「標準治療」という言葉をご存知でしょうか。これは一般的に広く行われている治療という意味で使われることがありますが、「科学的根拠に基づいた観点で、現在利用できる最良の治療であることが示され、ある状態の一般的な患者さんに行われることが推奨される治療」という大事な意味があります。特にアレルギ一分野は日進月歩が激しいので「最新の標準治療」を選択することがとても重要です。病気が治るために一番の近道である可能性が高いからです。

誰もがインターネットから気軽に沢山の情報を得られるようになった今でも、アトピー商法は健在です。一例として脱ステロイド療法という、世界の標準治療から相反した治療も残っており、それを推進するかのような情報をテレビの人気番組が発信する事件も最近ありました。(この事件では専門医師団体である学会など計5つの共同声明でテレビ局に抗議するという事態にまで至りました。)

「考え方の違いだし自己責任でしょう？」という言い分も耳にはしますが、裏付けがあり効果のある治療を受ける権利が全国民にはあります。当院小児アレルギー外来では、引き続き最新の標準治療を提供し、患者家族に寄り添う診療を続ける所存です。

次回投稿の時には、アレルギーのトピックスについてお話させて頂きます。

### アレルギー外来担当表

月	火	水	木	金
小野 佳代			小野 佳代	小野 佳代
(第3週以外) 沖 剛				沖 剛
中野 珠菜			中野 珠菜	中野 珠菜



# 空気清浄機について

2020年は、コロナ禍という言葉に象徴されるように、コロナウィルスが大流行し、緊急事態宣言が出されるなど、私たちの日常生活に大きな影響を与えました。皆さんの中にも空気の質が気になるようになった方も多いのではないでしょうか？実際、某有名空調メーカーは「現代人の空気感調査」というデータを出して数字で表しています。このデータは全国の20代～60代の男女1000人を対象としたものです。2020年の調査項目を幾つか抜粋しますと、空気の重要性に対する意識はどう変わったかという項目では約6割の方が重要になったと認識しています。また屋内と屋外、どちらの空気が心配かという意見には約7割の方が屋内の空気が心配と答えています。そんな空気の質が気になる方は、家に空気清浄機を導入、もしくは検討しているところだと思います。今回はそんな空気清浄機についてお話ししたいと思います。



そもそも空気清浄機ってどういったものなの？

空気清浄機を置くことによって得られる効果は次のようなものがあります。

- ・アレルギー物質(ホコリや花粉、カビなど)の軽減
- ・有害物質や大気汚染物質の軽減
- ・嫌な臭いを軽減
- ・ウイルス対策



すごい！  
それなら空気清浄機を買ってしまえば部屋の空気はきれいになるわね！！

ちょっと待ってください。ここで注意してほしいのは、この効果が全ての空気清浄機に当てはまらないということです。例えばスギ花粉は直径30～40μm(マイクロメートル)、ハウスダストは10～40μm、黄砂は4μm、PM2.5は2.5μm、ウイルスは500nm(ナノメートル)以下と浮遊物によって大きさが異なります。捕集するには浮遊物より細かいフィルターが必要になります。一言で空気清浄機と言ってもその中のフィルターは千差万別なので、自分の目的にあった空気清浄機を選ぶ必要があります。





空気清浄機なら何でもいいわけじゃないのね！  
空気清浄機にデメリットはあるの？



空気清浄機には次のようなデメリットがあります。

- ・ランニングコスト(本体代や電気代、フィルターの交換代など)がかかります。
- ・清浄されたという効果(実感)は目に見えるものではないため、健康な人には分かりにくいです。花粉症が収まってきたとか、フィルターの清掃の時に実感される方が多いです。
- ・機能を維持するための定期的なメンテナンスが必要となります。
- ・短時間の稼働では効果が出ません。長時間稼働させることによって効果が表れ、空気清浄も維持されます。



なるほど！もし空気清浄機を買う、使うってなった時、他に気を付けることってある？

部屋の広さにあった空気清浄機を選ぶようにしましょう。部屋の広さより大きい分には問題ありませんが、小さいものを買っててしまうと、部屋全体をカバーできなかったりします。また部屋の形状やエアコンなどの位置を考慮し置き場所を決めましょう。

デメリットにも言いましたが、空気清浄機は手入れが必要です。なので手入れのしやすさを見るのもいいと思います。

それから各社いろんな付加価値を付けています。例えば、ニオイセンサーや、温度湿度センサー、加湿や除湿、扇風機能やヒーター機能、ウイルス対策としてはオゾンや、イオン、紫外線などなど。高性能になればなるほど値段も上がりますので、自分の用途にあったものを選んでください。



わかったわ！今日はありがとう！！



いかがでしたでしょうか？一言で空気清浄機と言ってもいろんな機種があり、購入時に気を付けること、購入後に気を付けることがあるということがお分かりいただけましたか？少しでも空気清浄機に対する理解が深まったなら幸いです。



## フェイスシールド・マウスシールドで感染対策ができるの？



フェイスシールド・マウスシールドは顔に密着しておらず隙間が空いていることから、マスクと同様の感染対策効果はありません。

### マスクやフェイスシールドの効果

【スーパーコンピュータ富岳によるシミュレーション結果】

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		<b>不織布</b> 	<b>布マスク</b> 	<b>ウレタン</b> 		
吐き出し飛沫量 	<b>100%</b>	<b>80% カット</b>	<b>66~78% カット</b>	<b>50% カット</b>	<b>20% カット</b>	<b>10% カット</b>
吸い込み飛沫量 	<b>100%</b>	<b>70% カット</b>	<b>35~45% カット</b>	<b>30~40% カット</b>	<b>小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)</b>	

出典：\* 1

フェイスシールドの使用目的は、他者の飛沫から自分の顔を守る為です。しかし、マイクロ飛沫の飛散や吸い込みは予防できない為、顔と密着できる**マスクを併用することで**、顔全体に対し高い感染予防効果が期待できます。



感染の基本として、一般的に健康な人には自然免疫が有るため、マイクロ飛沫など弱々しいウィルス粒子に少数・短時間触れただけでは感染しません。

ウィルスを大量に含んだ大きな飛沫が「目・鼻・口」の重要三点に付着することやそのまま吸い込むことを避けることがポイントです。



マウスシールドの使用目的は、自分の飛沫が周囲に飛散することを防ぐ為です。フェイスシールドと同様に、マイクロ飛沫の飛散や吸い込みは予防できません。

手話など、口元の動きを見せる為に使用する場合、換気の良い環境で他者との距離を確保することが必要です。



出典：\* 1 厚生労働省Twitter



栄養と睡眠を十分にとり、喉を潤し、目・鼻・口を守り、寒い季節を健康に過ごしましょう。



6A 病棟看護師 友松 むつみ