

あがりんさいだより

広島文化学園大学 令和2年 第6号

2020年12月

ご挨拶

広島文化学園大学教授 土肥敏博

マスクの効用

今冬は新型コロナウイルスとインフルエンザウイルスのダブル感染症が危惧されます。これらを予防する有効な手立ては、やはりマスクの着用です。そこでマスクについて、よくご存じかと思いますが解説します。

1. マスクの種類と効用

市販されている家庭用マスクには、フィルター部分の素材により「ガーゼタイプ」と「不織布タイプ」があります。

ガーゼタイプ:主に綿織物を重ね合わせたマスクで「布マスク」とも呼ばれます。保湿性に優れています。睡眠時の口呼吸による口腔乾燥を防ぐのに適しています。また、洗って繰り返し使えるのが特徴です。最近では、布マスクは家庭でよく作られています。

不織布マスク:複数の原料を組み合わせています。使い捨てを前提にしています。一般的なものとサージカルマスクがあり、いずれも市販されています。粒子補正性に優れています。医療現場では、より性能の高いN95マスクが用いられることがあります。不織布マスクには表裏があります。マスクや箱にゴム紐が着いている方が表か裏かが書いてありますので正しく使いましょう。

2. マスクの効能

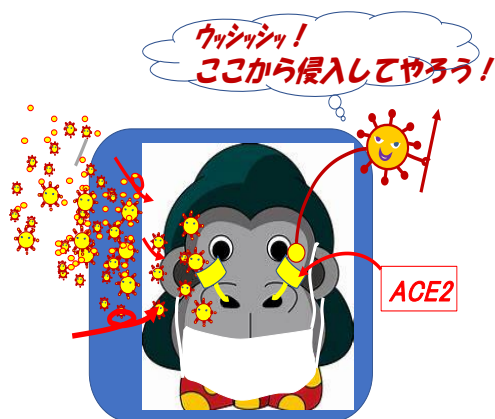
マスクは飛沫(唾のしぶき)の拡散防止にかなり有効なことが日本のスーパーコンピュータを使った実験や米国の研究で明らかにされています。飛沫拡散防止には、目の細かい不織布マスクの方が布マスクより有効度は高いようですが、布マスクでも結構効果が示されています。マスクは素材によっては静電気が飛沫をキャッチすると言われています。

今年はインフルエンザ流行が少ないことや、気管支喘息発作患者さんも少ない等の報告もあり、マスクの着用がこの方面でも効果を上げているのかもしれませんが。

3. 鼻だしマスクはなぜいけないか?

マスクの効果はこれだけではありません。マスクにより鼻粘膜に適温と潤い(加湿)を保ち、粘膜を乾燥と低温から守って、鼻粘膜免疫能(IgA抗体)を健全に保ってくれます。鼻粘膜には、新型コロナウイルスが侵入するときにウイルス粒子の取って(スパイクタンパク)が手がかりとするACE2という分子が沢山発現しています。ここからのウイルス侵入をIgA抗体が防いでくれます。人は一度に吸う空気の9割を鼻から取り込んでいるため鼻だしマスクでは感染リスクが高まってしまうのです。

マスクで鼻を覆うことは、鼻の粘膜免疫の活性を保つので、たとえウイルスが入っても感染を防いでくれるのです。＜次ページへ続く＞



*くしゃみ 1 回約 4 万個、5 分間会話約 3000 個の飛沫が生じるとされています。

4. マスクの使い方

マスク着用で「肌荒れ」！と皮膚科の水野 実先生が警告しています(ウエンディ 広島12月号)。そこでは次のような使用法が薦められています。肌の弱い人は肌荒れ、湿疹、ニキビ、かぶれなどを起こします。不織布マスクの方が、表面が毛羽立って肌とこすれ合い、表面の角層がダメージを受けてバリア機能が低下することで敏感な状態になります。このため感染リスクの高いところでは不織布マスクを、屋外などでは布マスク、特に綿100%の布マスクがおすすめで、と2種類のマスクを上手に使い分けするのが良いでしょう。洗濯で毛羽立ったマスクもガーゼを中に挟むと良いでしょう。肌荒れの予防には、日々のスキンケアが有効で、汗や汚れをこまめに拭き取り、マスクをつける前に保湿クリームを有効に使いましょう。

5. マスク使用時の口臭が気になる方

マスク内の口臭が気になる方も結構おられるようです。マスクは長時間着けていると細菌が繁殖します。通気性のよい布マスクを交互に使うのも一つの手立てでしょう。しかし、なんと言っても日頃の口腔ケアが大切です。口臭の原因になる歯周病の治療や口腔清掃指導でほとんどの口臭は改善されると言われています。マスクで匂うのは、そもそも口臭があるせいかもしれません。口臭の90%は口腔に由来します。口臭は、剥離した口腔内粘膜上皮細胞などのタンパク質が口腔内細菌により分解され揮発性硫化物が発生することに起因すると言われています。舌の奥の方に付着した菌(舌苔)を清掃するのが口臭退治に最も有効とされています。最近、私たちの調査で明らかになってきたことがあります。

それは、いびきが口臭の原因になっているということです(広大歯誌 印刷中)。いびきをかかれる人は一度耳鼻科か呼吸器内科を受診されることをお勧めいたします。マスクで元気にこの冬をのりきりましょう。

マスク姿で元気に登校する学生さん (右)



ノロウイルスって聞いたことがありますか？

11月から翌年3月までの**冬季を中心に流行**する感染性胃腸炎の一種です。**急な嘔吐・下痢・腹痛**などが主な症状です。

どのようにうつるの？

- 食べ物から・・・ウイルスに汚染された食品(二枚貝など)を生または十分に加熱せず食べることにより感染します。
- 人から人へ・・・ノロウイルスの感染経路のほとんどが「人から人へうつしている」という疑いもあります。

どうしたら予防できるの？

- 重要な予防方法は手洗いです。
- いつ・どのように洗ったらいいの？
 - ・帰宅時、食事前 食事を配膳する際など
 - ・全員が流水・石けんによる手洗いを行うようにしてください。
- 貝類をその内臓を含んだままで加熱調理する際、十分に加熱して調理し、貝類を調理したまな板や 包丁はすぐに熱湯消毒しましょう。
- 十分な睡眠・食事などで免疫力をアップしましょう！



サルコペニア肥満という言葉をご存知ですか？

広島文化学園大学看護学部

空本恵美

サルコペニア肥満とは、筋肉が減少していて、脂肪のみが増えている状態。サルコペニア肥満がメタボよりも怖いのは、見た目ではわからないということ。痩せていたり、何年も体重が変わらないという方も注意が必要です。

サルコペニア肥満になると危険な病気にかかりやすく高血圧になるリスクは2.3倍、糖尿病になるリスクは19倍。また、筋肉が衰えることで歩行能力が低下するため、骨折、転倒、寝たきりになるリスクも高まります。

サルコペニア肥満の予防対策として、**ウォーキング等の有酸素運動・筋肉トレーニング・食事の3つが大切！！**食事では、筋肉を作る**タンパク質**(肉・魚・卵・大豆など)と**必須アミノ酸**の両方の摂取を心掛けましょう！！

監修：幸齢倶楽部オンライン

「サルコペニア肥満度チェック」で確認してみましょう！

サルコペニア肥満度チェック

サルコペニア肥満かどうか見つけにくいので、いろいろな角度からチェックしてみましょう！

データでチェック！

2つのデータが当てはまればサルコペニア肥満

□ BMIが25以上

BMIは
体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))
で出される数字。

※身長 160cm、体重 50kg の場合
 $50 \div (1.6 \times 1.6) = 19.5$

□ 筋肉率が

女性で22%未満、男性で27%未満
市販の体組成計で測ることができます。
スポーツジムなどにも置いてあります。

生活面でチェック！ 両方のチェックが多いとサルコペニア肥満の危険が？

【サルコペニア編】

- ふだんの生活のなかで、よくつまづく。
- 以前に比べて、歩くのが遅くなった。
- 猫背になっていることが多い。
- エレベーターやエスカレーターをよく使う。
- 家事が以前に比べてつらくなってきた。

【肥満編】

- ダイエットをしても痩せない。
- 何度も食事制限ダイエットを行って、リバウンドしたことがある。
- 最近、太りやすくなった。
- 検診などで体重を減らすように指示された。

動きでチェック！

1つでも出来なければサルコペニア肥満かも？

- 片足立ちで60秒間キープできる
- 片足で靴下を履ける
- 椅子に座って片足で立てる

【注意】

※よるけて転ばないように気を付けましょう
※椅子に座って立つ時は、両腕を組み、反動をつけないようにして行ってください

歩幅でチェック！

歩幅が狭いと足の筋肉が衰えているかも？

- 最近、歩幅が狭くなっている
- 適正歩幅は
身長(cm) - 100cm
で出される数字。
※身長 160cm の場合
 $160 - 100 = 60$

効率良く体内に取り込む 食べ合わせ♪

●必須アミノ酸が

多く含まれた食材

まぐろやかつおなどの
赤身の魚



大豆製品



牛乳・乳製品

●ビタミンBが

多く含まれた食材

豚肉・ハム
ベーコン



バナナ



ごま・
きなこ



うなぎ・さんま



お正月の準備



昔の人は祖先の霊が正月には年神様となり、子孫の繁栄を見守ってくれると考えていました。そこでたくさんの幸せを授かるために、年神様をお迎えしてお祝いする様々な風習や行事が生まれました。



1. 大掃除

江戸時代、12月13日に江戸城で煤払いを行っていたことから、「正月事始め」として正月の準備にとりかかる日とされています。煤汚れとは無縁の今は、年末の大掃除にとりかかる目安となります。

2. 正月かざり、鏡餅

門松は新年に神様が迷わずやってくるための目印です。平安時代に「常緑の松は神様が宿る木」であり、神様をお待ちするのにふさわしいと考えられ、松が使われるようになりました。

注連縄(しめなわ)飾りは年神様をお迎えする神聖な場所という意味で、神棚、玄関、床の間などに注連縄を張ったり、飾ったりします。

鏡餅は年神様へのお供え物、とか、年神様の居場所とも言われています。鏡餅には神様の霊が宿っているため、食べることでその力を授かることができると言われます。



3. 年越しそば

細く長く長寿であるようお願い、大晦日に食べます。「蕎麦はほかの麺よりも切れやすいので、一年の労苦や災厄をその年のうちに断ち切るという願いを込めて」などさまざまな説が残っています。そばにつき物のネギは「ねぐ」といって「祈る」「労う」という意味もあるそうです、ぜひ入れてくださいね。

4. 年賀状

郵便はがきが登場したのは明治6年。本来であれば年始にお会いして挨拶するところを、年賀はがきが代わりに「挨拶状」の役割をしてくれるようになったそうです。

5. おせちの準備

昔はおせち料理は元旦に神様にお供えして、すぐに下ろしてみんなで食べました。自然に感謝する意味も込めてお供えされました。おせち料理も、ひとつひとつに意味があります。

黒豆・・・色黒になるほど健康で豆に働けますように、昆布・・・はよろこぶにかけています。

紅白かまぼこ・・・かまぼこの形が日の出を表し、紅はおめでたさ、白は神聖を表しています。

伊達巻・・・昔は大事な書物を巻物にしました。知恵の象徴、賢くなれるよう願いをこめて。

日本のお正月について調べてみると、実はよくわかっていなかったことが多くありました。

お正月はお餅、おせち、とおいしいものがいっぱいです。コロナ太りの次は正月太り。。。？

来年もどうぞよろしくお願いいたします。

出典: www.i-nekko.jp暮らしを彩る年中行事 新年を迎える準備

<https://www.kibun.co.jp/knowledge/shogatsu/iware/junbi.html>

紀文 お正月のいわれ

<https://kinarino.jp/cat6>

<https://maminyan.com/shogatsu/known/post-172.html>

お正月なび おせち料理の意味・いわれ



頭の体操 その4

あれかな？これかな？と考えることが脳に効きます！

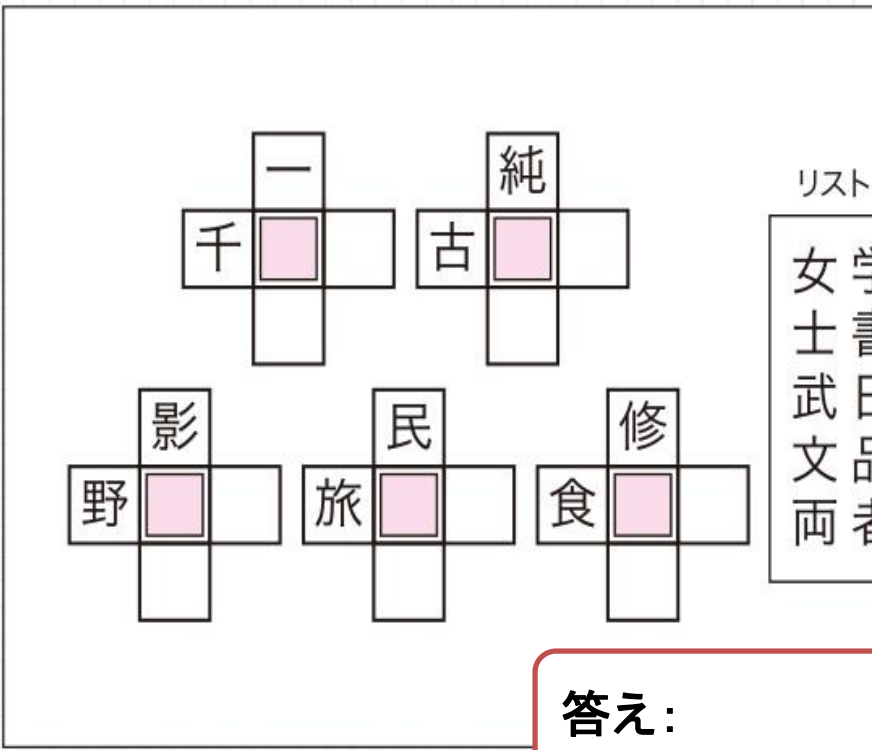


1. 右横のリストの中の漢字を空欄のマスの中に入れて、タテヨコに三文字熟語ができるようにしてください。中央に入る5つの漢字のうち、4文字使ってできる四文字熟語は何でしょうか？



リスト

女	学	芸
士	書	人
武	日	箱
文	品	道
両	者	楽



Grid structure (row by row):

- Row 1: (empty), 一, (empty), (empty), 純, (empty)
- Row 2: 千, (pink square), (empty), 古, (pink square), (empty)
- Row 3: (empty), (empty), (empty), (empty), (empty), (empty)
- Row 4: (empty), 影, (empty), (empty), 民, (empty), (empty)
- Row 5: 野, (pink square), (empty), 旅, (pink square), (empty), (empty)
- Row 6: (empty), (empty), (empty), (empty), (empty), (empty)
- Row 7: (empty), 修, (empty), (empty), (empty), (empty)
- Row 8: (empty), 食, (pink square), (empty), (empty), (empty)
- Row 9: (empty), (empty), (empty), (empty), (empty), (empty)

答え:

2. 冬のなぞなぞです。ヒントを参考にお答えくださいね。

1) 象は象でも、お正月に食べる象って、な～んだ？

ヒント：お餅を入れますね。



2) 雪が降ると、あちこちで見られる食べられない「かき」ってな～んだ？

ヒント：やりすぎると腰が痛くなります・・・((+_+))



3) 吹くと気持ちがいいのに、ひくとつらくなるものって、な～んだ？

ヒント：これからの季節、気をつけましょう。



新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、
十分にウイルスを除去できます。
さらにアルコール消毒液を
使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス 約100万個
手洗いなし		
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回 (数百個)	約0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(検出回数：亜塩素酸ナトリウム、80-496-900、2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、
熱水や塩素系漂白剤、及び一部の洗剤が有効です。



熱水



塩素系漂白剤
(次亜塩素酸ナトリウム)



洗剤

食器や箸などは、80℃の熱水に
10分間さらすと消毒ができます。
火傷に注意してください。

温度0.05%に薄めた上で、
拭くと消毒ができます。
ハイター、ブリーチなど、
商品に作り方を載せています。

※目や肌への影響があり、
取り扱いは十分注意が必要です。
※必ず製品の注意喚起をご確認ください。
※全量は無害なことがありません。

有効な界面活性剤が含まれる
「家庭用洗剤」を使って
消毒ができます。
NITEがウェブサイト
製品リストを公開しています。
NITE 洗剤リスト 検索
こちらをクリック



0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



【使用時の注意】
・換気をしてください。
・作業用手袋を着用してください。
・他の製品と混ぜないでください。
・製品パッケージやHPの取組を
ご確認ください。

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯) ※ ※次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆくと分解し、濃度が低下して いきます。購入から3ヶ月以内の場合は、水1Lに本商品 10mL (商品 付属のキャップ1/2杯) が目安です。
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

(ブライベートブランド)

ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオンブルー (トッパバリュ)	キッチン用漂白剤	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
西友/サニー/ リヴァイン (きぼんのき)	台所用漂白剤	水1Lに本商品 12mL (商品付属のキャップ1/2杯)
セブン&アイ・ ホールデインダス (セブンプレミアム ライフスタイル)	キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

※上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。
表に無い場合、商品パッケージやHPの取組に当たってご確認ください。

洗剤の使い方はこちら▶▶▶
こちらをクリック



令和2年 あがりんさい予定

カフェ行事

4月 自粛のためお休み
5月 電話等連絡
6月 新しい生活様式
7月 ニュースレター
8月 熱中症予防
9月 災害の備え
10月 認知症予防
11月 健康調査
12月 クリスマス
1月 お正月
2月 節分祭
3月 ニュースレター

プログラム

あいさつ
血圧測定(自動血圧計)・調査

健康づくり・認知症予防他講話

認知症予防・介護予防イベント

・嚥下体操・筋力アップ体操

・お茶の時間

・参加者語らい

おわりのことば

・各種健康調査(1回/年)

メンバー紹介

対人援助センター呉・阿賀キャンパス

責任者 土肥敏博

呉市来てくれサロン
あがりんさい 運営メンバー

林君江	空本恵美	進藤美樹
今坂鈴江	浅香真由巳	岡田京子
高橋登志枝	加藤重子	

看護学部 学部長 山内京子

発行所: 呉市阿賀南2-10-3
広島文化学園大学看護学部
代表電話: 0823-74-6000