

## かぜの季節が始まります。マスクが加湿に有効―鼻やのどを加湿し、ウイルスの侵入を防ぐ―

村木クリニック院長 医学博士 **村木 宏要** 先生

すっかり朝晩は涼しくなりました。今年10月初めよりインフルエンザの予防接種が始まっています。今年の冬は特に寒くなるとの予報もあり、「かぜの季節」が始まります。マスクをうまく使いまし

よ。かぜのウイルスは、冷たくて乾燥した空気を好みます。冷たい空気で鼻の毛細静脈血管が収縮し、うっ血が起こります。鼻粘膜の浮腫が強くなることで鼻粘膜の生体防御機能がこわされ、ウイルスが侵入します。鼻粘膜の浮腫で鼻づまりが強くなり、息がしにくくなると口で呼吸するようになり、咽頭粘膜が乾きます。乾くと粘膜の生体防御機能がさらに低下します。そして、ウイルスがさらに侵入します。

### なぜ対策

#### (1) ライフスタイルの修正

風邪をひきやすいというのは、ライフスタイルの問題があるともいえます。人間はもととバイ菌と闘う免疫力をもっています。ところが不規則な生活やストレス、栄養の偏りなどにより抵抗力が弱まってくると、風邪をひきやすくなるのです。

#### (2) ウイルス対策

空気が乾燥すると、喉の粘膜も乾燥しがちになってウイルスが、体の中に入りやすくなります。

ウイルスに対する対策が必要です。部屋を適度に温め、加湿器やかん

などで湿度を保つ。  
・外から帰ってきたら手を洗い、うがいをする。  
・寒い日の外出はマスクをして、のどや鼻の粘膜を守る。

マスクはウイルスの侵入をブロックする効果はありませんが、保湿と保温により喉と気管を守り、ウイルス感染を防ぐ効果があります。

### マスクの効用

さて、冬季になり空気が乾燥してきますと、咽頭痛(のどの痛み)と咳に悩まされます。暖房の強い旅館に泊まった翌朝、睡を飲み込むのが痛かったという経験がありませんか? 咽頭粘膜の乾燥と炎症のためです。明らかに部屋の乾燥が原因です。

一度マスクをして寝るようになさう。咳や咽頭痛が軽くなることばかりです。マスクをすると、自分の吐いた息を再吸入します。呼吸の中にはかなりの水蒸気が含まれていますので、再吸入することでのどや気管粘膜への加湿効果が得られます。寝ている間に口で息をしてもマスクをするだけで、咽頭粘膜の乾燥を抑えることができます。当院の外来は循環器科及び呼吸器科です。咳がなかなか止まらないと、来院される患者さんが多いのですが、マスクの効用を説明して指導し、実行してもらうことで良好な治療効果を挙げ好評です。

インターネットで検索すると、次のような「ぬれマスク」の効用を説いておられる発表があります。

- (1) マスクを水で濡(ぬ)らして軽く絞る、
- (2) マスクの上部1/3を外側へ折り返し、鼻を覆(お)わずに装着するという簡単なものです。こつすると寝ている間も鼻を覆わないので、息苦しくない。
- (3) マスクの素材は綿100%がベスト。吸湿性、親水性が高く、アレルギー源にもならない。

私自身は「ぬれマスク」でなくてもいいのではという印象です。いずれにしても、マスクで咽頭から気管を加湿することは、風邪の予防や治療にかなり効果があると思います。

### マスク選びのポイント

今回のマスク着用の目的は、咽頭から気管までを加湿することにあります。

- ① 花粉や飛沫を強く遮断する程のマスクはいい。
- ② 着用して息苦しくない。
- ③ 遮断力を高めようと何枚も重ねたものは息苦しい。
- ④ 使い捨てにする。

何日も同じものを着用すると不衛生。使い捨てにできる値段のもので充分です。

結局、安くても息苦しくなく使いやすいものがよいでしょう。