

保健室通信

2020.12



2020年もあと数週間になりました。今年は新型コロナウイルス感染症によって、世界中の人々の生活が大きくかわらざるをえない一年でした。

そして、今また新型コロナウイルス感染症の罹患者が急増し、感染の危険性は私たちのすぐそばまでできています。私たち自身を、そして大切な誰かを守るために・・・、今、必要なこと、できることを実践していきましょう。

1 身体的距離の確保 2 マスクの着用 3 手洗いや密集、密接、密閉を避けるなどの「新しい生活様式」の実践を求められています。

日本のスーパーコンピューター「富岳（ふがく）」を知っていますか？

富岳はスーパーコンピューターの性能を競う4つの世界ランキングを2期連続で制した社会の様々な課題の解決に貢献する実用的な計算をバランス良く計算できるコンピューターです。今、猛威をふるう新型コロナウイルス感染症の克服に向け成果を上げています。その中で、私たちが普段使っているマスクやフェイスシールドなどについての検証実験結果を紹介します。

マスクをしてせきをしたときのしぶきについて、ウレタンや布より不織布でできたマスクの方が飛散を防ぐ効果が高い傾向にあることが、スーパーコンピューター「富岳」のシミュレーションで示された。



不織布やポリエステル製のマスクは飛び散る飛沫の8割、綿の布マスクでは7割を抑えると判明。いずれのマスクもエアロゾル（空中に浮遊する微粒子）は半減した。一方で、フェイスシールドが抑える飛沫は1割未満だった。大きな飛沫は5～9割抑えられるが、エアロゾルはほぼ漏れるという結果だった。（フェイスシールドは目に入るエアロ

ゾルを防ぐ。フェイスシールドはマスクと併用すると最強の効果あり。）

研究チームは、新型コロナウイルスへの感染を予防するため、人と集まるときは不織布マスクを使うなど、行動に伴うリスクを考慮したマスクの使い分けを提案している。



富岳はこの他にも会話時や電車・車内での飛沫の広がりかたについてのシミュレーション検証も行っています。YouTubeなどで見ることができますので、是非見てください。

温活って知っている？ 日常生活の中で体を冷やさないようにすると共に体を芯から温め、基礎体温を適度な体温（理想は36.5℃～37.0℃）まで上げる活動のこと。

体温を上げることで、冷え性や生理痛などの健康改善や免疫力向上の効果が期待できます。

薄手の服を重ね着・下半身を温かく・腹巻は効果大・首・手首・足首を温めよう。

体を温める食材といえば生姜が定番ですね。

生姜・にんじん・かぼちゃ・ごぼう・大根・レンコン・玉ねぎ・じゃがいも・・・、定番の生姜をはじめ、地中で育つ根菜類の多くが体を温めます。寒い冬場は、根菜類たくさん食べましょう！