

マスク着用によるウイルス拡散防止効果のデータです。新型のデータではありませんが、コロナウイルスはインフルエンザやライノウイルスより大きいので、マスクを着用していると飛沫中にもエアロゾル中にもウイルスは検出されないという内容です。不顕性感染や症状が軽くて気づかない場合も、マスク着用で感染を防止できるということが客観的に示されます。

コロナの拡散予防にマスクが有用。

マスク着用によるウイルス拡散防止効果を、コロナウイルス、インフルエンザウイルス、ライノウイルスの3つのウイルスで検討した研究。

結果として、コロナウイルスの場合、マスクを着用していると、飛沫中（図のグリーンの枠）にもエアロゾル中（図のオレンジの枠）にもウイルスは検出されないという結果に。

ちなみにマスク着用の拡散防止効果は、インフルエンザやライノウイルスよりも強いようです。

この研究対象のコロナウイルスは新型コロナではありませんが、ウイルスのサイズはほぼ同等なので、新型コロナでも同様と考えてよいと思います。

ちなみに、マスクをつけていれば外からの感染を予防できる、という研究結果ではありません。自分の感染を外に拡げない、ということです。今後、新型コロナの患者さんを外来や在宅、施設などで診療・ケアすることは避けられないと思いますが、医療者だけでなく、患者さんにもサージカルマスクをきちんとつけていただくことが重要です。

新型コロナウイルスに対して抵抗力（免疫力）をつけるために

- ① 血糖値を下げる。血糖が高いと免疫力が低下します。 ウイルスなどの病原体を白血球が攻撃しないで素通りしたり、排除に時間がかかったりします。感染者の80%が風邪程度で回復、20%が酸素療法が必要な重症化を来します。この20%に相当するのは免疫力の低下した患者様です。

コントロールの目安；最低でもA1c：7.0%未満を目指しましょう。 以下は手術適用の目標です。

手術が可能なA1c = 免疫力が回復している状態と考え改善する努力をしましょう。

HbA1c：7.0%未満になると免疫力が改善し、一般外科・歯科での手術や抜歯が可能になります。

HbA1c：6.5%未満になると金属などの異物を使用する整形外科手術も可能になります。

- ② 内臓肥満や脂肪肝を改善する。（肥満のある患者様はやせること、それ以上太らないこと） 内臓脂肪や脂肪肝からは免疫を低下させるホルモンが分泌されます。死亡者の85%が肥満症例です。
- 3) 抵抗力をつけようと普段よりも余計に食べて、A1cが増悪して来院する患者様がおられます。余計に食べるなら薬も増やさなくては血糖は下がりません。かえって抵抗力が落ちてしまいます。

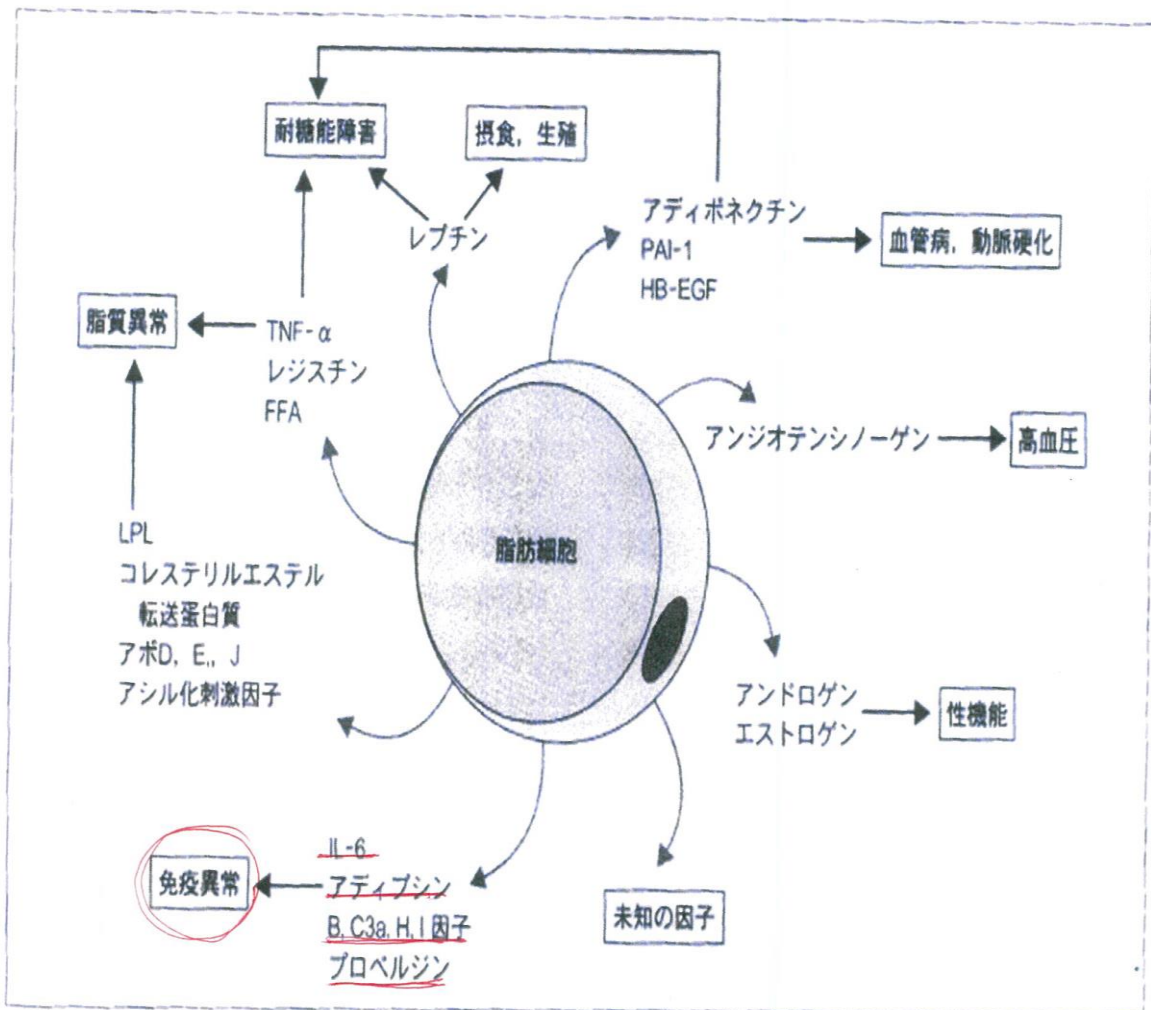


図1 種々の脂肪組織由来生理活性物質(アディポサイトカイン)とその作用