



さくら診報

令和2年8月1日発行 第199号

暑さが厳しい日々が続いていると思われませんが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の夏は新型コロナウイルスの影響で、夏なのにマスクを着用して生活しなくてはならないという特殊な状況となっています。

日本でマスクが普及するようになったのはいつ頃なのかと調べてみたところ、始まりは明治時代初期でした。

当初のマスクは真ちゅうの金網を芯にして布地をフィルターとして取り付けたものでした。主な用途は粉塵よけでした。

現在のように感染症予防品として注目されるようになったのは、1918年に世界中で流行したインフルエンザ(スペイン風邪)がきっかけでした。

これをきっかけにマスクは徐々に普及するようになり、1923年に内山武商店が発売した『壽マスク』が商標登録品第一号となりました。

その後マスクの改良は進み、金網部分をセルロイドに変更したものやフィルター部分に別珍や皮革などを使用したものが登場しました。

現代の私達から見たら、かなり風変りな品もあったようですね。

マスクが再び流行するのは、1934年のインフルエンザの大流行でした。それ以降もインフルエンザが大流行するたびにマスクの出荷量も爆発的に増加しました。

枠の無い布地だけのものや、1950年には日本初のガーゼマスクが布マスクに代わるマスクとして登場しました。

マスクはその後も形や材質を変え、1973年には不織布製プリーツ型のマスクの原型が日本でも製造・販売されるようになりました。

今私たちが使用しているマスクは、半世紀近く前に原型ができていたのは驚きでした。

更にマスクの材質や性能が向上するようになったのは、1980年代からの花粉症の流行でした。今までは感染症予防用品であったのが、一般家庭での普及を推進するようになったのです。

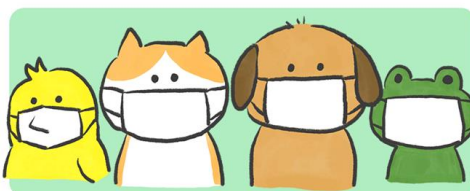
2000年以降は立体型マスクも普及するようになりました。

今年はマスク不足で手作りマスクが流行したり、マスク製造と縁の無い企業がマスク製造に参入したりと、日本中が一時大騒ぎになりましたね。

数十年後にはこのマスク騒ぎも歴史や社会科の教科書に載るかもしれませんね。

今回は日本でマスクが普及した歴史についてでした。

ミレニアム桜台通所リハビリテーション職員 古賀野 倫史

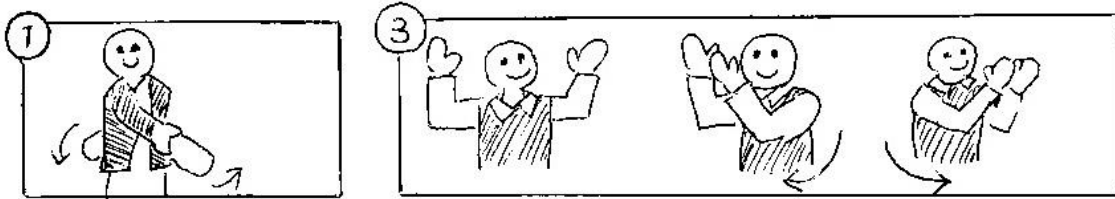


便秘症の運動療法

便秘は女性の大敵で、下腹部がポッコリでたり、吹き出物が出来肌荒れになったりします。

腹筋が弱まると排便時にいきむことができず、腸の蠕動運動も弱まります。便秘の予防には腹筋を鍛えることが一番ですが、ご高齢の方はADLに合わせて運動を行いましょう。

- ① 脇腹のストレッチで腸にリズムカルな刺激を与える運動をします。足を肩幅に開き、両手におもりを持ち肩が正面にくるよう左右にねじります。15往復が目安です。
- ② 座って腹式呼吸をします。鼻から息を吸ってお腹を膨らませ、口から息を吐きながらお腹をへこませます。10回が目安です。
- ③ 座って体幹をねじります。両腕をかたの高さまで上げ、肘をまげます。体幹を回旋した方向で反対側の手に触れます。交互に5回が目安です。



体を動かすことが苦手な方は、のの字マッサージをお風呂上がりや就寝前に行うのも効果的です。また腸の四隅（肋骨の下、腰骨のあたり）を揉むことも効果的と言われています。

ご自分で出来そうな運動を続けて行って下さい。

外来看護師

阿部クリニック令和2年8月外来予定表

日	曜日	午前		午後		日	曜日	午前		午後	
1	土	飯島				16	日				
2	日					17	月	中村	須藤	須藤	
3	月	中村	須藤	須藤		18	火	小島	高橋	中村	
4	火	小島	高橋	中村		19	水	中村	須藤	中村	
5	水	中村	須藤	中村		20	木	須藤	吉田	飯島	
6	木	須藤	吉田	飯島		21	金	中村	泰井	中村	
7	金	中村	泰井	中村		22	土	中村			
8	土	中村	須藤			23	日				
9	日					24	月	中村	須藤	須藤	
10	月					25	火	小島	高橋	中村	
11	火	小島	高橋	中村		26	水	中村	須藤	中村	
12	水	中村	須藤	中村		27	木	須藤	吉田	飯島	
13	木					28	金	中村	泰井	中村	
14	金					29	土	飯島			
15	土					30	日				
						31	月	中村	須藤	須藤	

*整形外科（金）午前

*漢方外来（火）午前

*皮膚科（木）午前

*胃内視鏡・超音波検査（月・水）午前 練馬区胃がん検診（内視鏡専門医） 発行：医療法人財団 秀行会
担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます 練馬区桜台2-1-13

*訪問診療ご相談ください

広報委員会