

新型コロナウイルス感染防止対策情報

～第1回 正しいマスクの使い方～

全3回にわたり、感染防止対策・新型コロナウイルス関連の情報を発信してまいります。1回目はマスクの使用につきましてです。

●マスクの効果

感染予防にマスクが必要とされる効果を発揮するのは咳やくしゃみをした人、またその周囲の人がマスクをつけた場合です。

顔とマスクとの間に隙間があり、ウイルスを含んだ飛沫の吸入を100%防ぐことはできませんが、直接の飛沫(くしゃみ・咳時に含まれる微粒子)が直接口や鼻に侵入するリスクは未着用と比較し、はるかに軽減します。

●マスクの使用法・装着方法

マスクの効果を得るためには正しくつける必要があります。

顔との隙間が少ないように顔にフィットするサイズ・形のマスクを選択しましょう。

以下、一般的に利用の多い、使い方の迷いやすいプリーツ型のマスクのつけ方です。

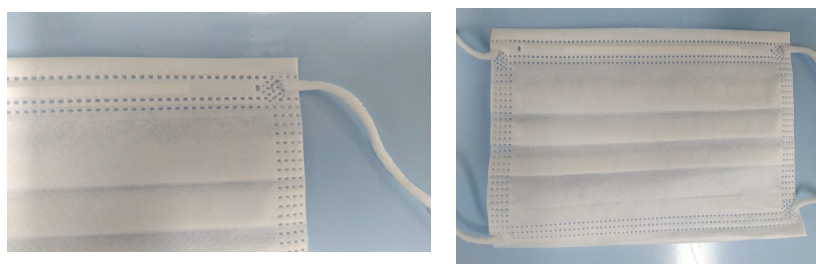
1. 鼻と口の両方を覆います。
2. ゴム紐を耳にかけます。
3. 口・顎・鼻を覆い隙間ができないように調節します(必要に応じてゴムを結ぶなど)。

〈マスクの裏表と上下について〉

上下に関しては多くのマスクがノーズワイヤーのついている方が上となります。1. の鼻と口の両方を覆うとき、ノーズワイヤーを鼻の位置に押さえながらゴム紐を耳にかけるとうまくいきやすいです。

特に説明書等がない限り、ゴム紐が接着されている方が外側です。

プリーツ型の場合、プリーツが上から下に向かって階段状になるのが外側です。



下のようにオメガプリーツという上下を持って広げたとき張り出すほうが外(表)側なものもあります。



購入したマスクの説明書に特筆あれば上記と異なってもそちらに従うほうがよいでしょう。

表裏反対につけると期待する効果が得られないことがあるので購入時と装着時、注意しましょう。

材質はガーゼや布も通気性・装着感がよく、飛沫をある程度防ぎますが、織目の隙間が不織布より大きいと、手に入りやすいものと、不織布が機能的に小さい粒子まで防ぐことができます。密集した場所に行くとき等は手元であれば布製より不織布性の選択が推奨です。

●安全にマスクを外す

マスクの表面には、ウイルス等がついている可能性があります。

マスクの表面には触らず、耳の付近のゴムをつかみ外しましょう。外したら直ちに可能な限りビニール袋に入れ、ゴミ箱に捨て、手を洗います。

感染者(感染の可能性の高い人)との接触やその人から飛沫を受けたと思われる場合はできる限り早く外し、新しいものに交換が望ましいです。

一度外したマスクは接触感染の機会を増やすことから推奨されません。また洗って再使用することもマスクのフィルター機能が著しく下がるのでさけるべきでしょう。

●マスクによる感染予防は

新型コロナウイルスの感染の仕方は一般的に、その多くは飛沫感染(くしゃみ・咳・唾から)と接触感染です。

新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスはマスクの網目より小さく、マスクをしても感染を100%防ぐことはできませんが、飛沫に付着したウイルス、空気中の塵(チリ)にウイルスの付着したエアロゾルによる感染など、正しいマスクの着用により軽減できるものと思います。

飛沫をしっかり防ぐため、鼻・顎・頬がでないよう隙間なくマスクを着用することが大切です。また周りに飛沫を飛ばさないためにも、咳が出て息苦しいからマスクをはずす・・・などは避けましょう。(症状のない感染者も多いと言われております。)

また接触感染についてですが、ウイルスがついた場所に触れた後に、自分の口・鼻を触ると粘膜から感染します。せっかくしっかりマスクしていたのに、マスクの外側に触れ、その手で口や鼻をさわってしまうとそれだけで感染する機会が増えます。・・・お札数えるのにマスクをずらして指をなめてしまう方など筆者はよくみかけます。

感染拡大予防に手洗いが大切と言われておりますのも、接触感染の危険性を減らすためです。消毒用アルコールがない場合でも十分な時間をかけ、洗うことで相当なウイルスの量を減らすことができます。

周囲に広げないため、自身が感染しないため、できるかぎりの手洗い、マスク着用、換気をこころがけましょう。

※次回「うがい・手洗い・三密」について発信いたします。

※当記事に関してのお問い合わせは下記までお願いいたします。

医療埼玉協議会

さいたま市見沼区東大宮 6-9-16

TEL 070-6451-9838

物件調査建設部会 薬剤師 坂本 哲将