

医療ルネサンス No.7233 Q&A 新型コロナウイルス ②

マスク 飛散防止に効果

新型コロナウイルスの感染が広がり、マスクが注目されている。効果的なマスクの使い方を改めて確認しておきたい。

感染した人のせきやくしゃみ、話した時に出る飛沫の中に、ウイルスはいる。せきやくしゃみの飛沫は2〜3分飛ぶとされるが、マスクを着ければ周囲に飛び散るのを防げる。新型コロナウイルスの感染者は無症状の場合もある。感染の可能性がある時はマスクの着用を心がけたい。

マスクを選ぶ時のポイント

マスクの種類
全国マスク工業会の資料から作成

平型

綿のガーゼを使用。高い保湿性と保温性が特徴

フリース型

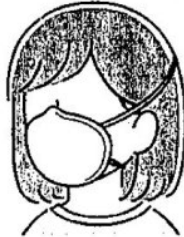
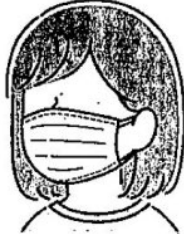
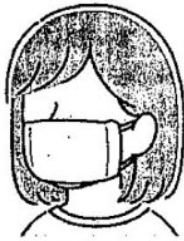
フリース(ひだ)を伸ばして装着。動きに柔軟に対応し、ずれにくい

立体型

隙間なく顔にフィットしやすい。口元に空間ができ、口紅などがつきにくい

N95

米国の規格で高性能。頭部や首にゴムをかけて、顔に密着させて装着する



トは何か。実は、どんな種類でも効果はある。ガーゼを使った平型は、生地目が粗いと思われがちだが、

厚生労働省が提唱する「せきエチケット」の目的も飛散防止だ。せきやくしゃみをする時、マスクがなければ、ティッシュやハンカチ、あるいは、上着の袖などで口と鼻を覆うことを勧めている。

一方、感染から身を守る効果もありそうだ。豪州で

効果は過信しない方がいい。世界保健機関(WHO)も推奨していない。

プリーツ型や立体型のマスクを着ける時は、上部を鼻の形に沿わせ、顎までしっかり覆い、頬の部分に隙間がないかチェックする。

市販されているマスクの中に高性能の「N95」があるが、一般の人が正しく着けるのは難しい。きちんと装着すると息苦しく、「日常的な使用には向いていない」(高橋さん)という。

授業中の大学生の行動を観察したところ、1時間あたり顔を平均23回触っていたという報告がある。人は無意識に顔を触ってしまう。その手にウイルスが付いていたら、口や目、鼻の粘膜から体内に侵入する。マスクにより顔に触る回数を減らすことが期待できる。

しかし、肝心のマスクは品薄状態が続いている。布製のマスクは、中性洗剤で手洗いすれば繰り返し使える。主流の不織布のマスクは、内側にガーゼを挟めば、汚れにくくなる。

インターネット上には、マスクの作り方が数多く紹介されている。ただ、布の種類によっては目の粗さや染色など、マスクに向かないものもある。医療用のガーゼを使うと安心だ。

防衛医大病院感染対策室長の藤倉雄二さんは、感染症対策におけるマスクの役割を認めつつも、「手指をせっけんで洗うことや、アルコール消毒することが何より大切」と強調する。