

9
Sep.衛生
トピックス

今月のテーマ:

もう一度見直したい
適切なマスクの使い方

新型コロナウイルス感染症の第7波の流行が続くなか、感染対策にマスクは欠かせません。今月は、マスクの着脱方法や、選ぶ際に参考となるJIS規格など、マスクを効果的に使うポイントをご紹介します。

新型コロナウイルス感染対策としてマスクを効果的に使うには？

マスクの素材や、人と人の距離感等によって、マスクの効果には違いが生じます。

●マスクの素材で効果が異なる

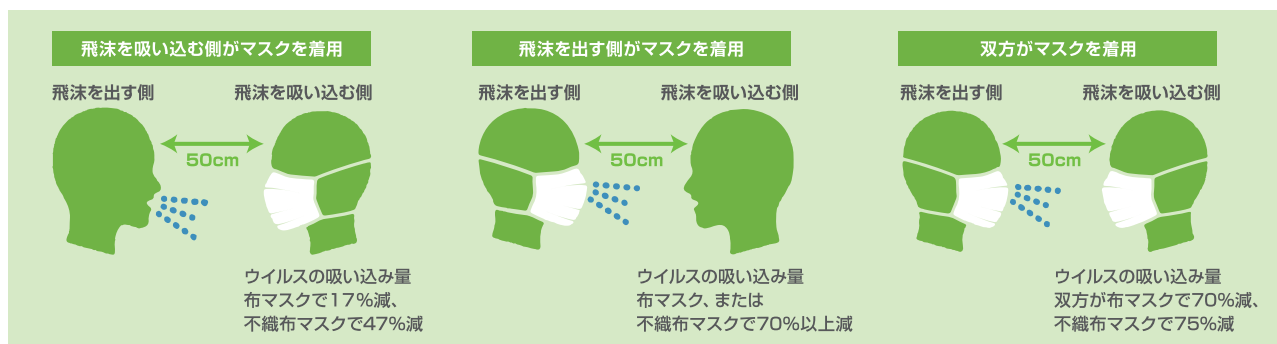
一般的なマスクでは、**不織布マスクが最も高い効果**を持ち、次に布マスク、ウレタンマスクの順に効果があります。

人の顔の形は千差万別なので、同じ素材でも**自分の顔にぴったりとフィットするマスクを選ぶ**ことが重要です。また、マスクのフィルター性能や布の厚さなどによっても差が出ます。

●自分と相手の双方がマスクを着用すると効果が高まる

マスクは、飛沫を吸い込む側のウイルス吸入量を減少させる効果より、**飛沫を出す側からのウイルス拡散を防ぐ効果がより高くなります**。

仮に50cmの近距離に近づかざるを得なかった場合でも、飛沫を吸い込む側だけがマスクを着用するより、飛沫を出す側だけがマスクを着用する方が、より効果が高くなります。さらに、**双方がマスクを着用することで、ウイルスの吸い込みを7割以上抑える研究結果があります**。

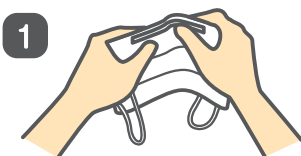


内閣官房ホームページ「マスクの効果」より改変

マスクの着け方・外し方

●マスクの着け方(例)

不織布のマスクには上下、裏表がありますので、確認してから着用しましょう。



1 ノーズピースに折り目をつける



2 ゴムひもを耳にかけ、
ノーズピースを鼻と頬の形にフィットさせる

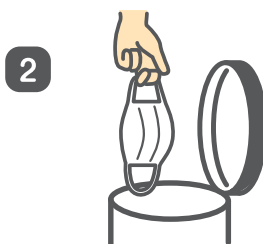


3 マスクを下に引き、
鼻からあごまで覆う

●マスクの外し方(例)



1 ゴムひもを持ち、
耳から外す



2 マスクの表面に触れないよう注意し、
ゴムひもを持って廃棄する

外した後は手指衛生

手指が汚染されている可能性があるため、
手指衛生(手洗い・手指消毒)を行いましょう



マスク着用のポイント

マスクは、鼻からあごの下までしっかり覆い、フィットさせましょう。マスクの表面（外側）は汚染されている可能性があるため、着けたら表面を触らないようにしましょう。



顔にフィットしていることが大切



鼻が出ている



あごが出ている



あごマスク



わざわざマスクを外して話す

マスクのJIS規格

●なぜマスクのJIS規格が制定されたの？

新型コロナウイルス感染症の発生以来、マスクの需要は急増し、マスク市場は拡大・多様化していますが、日本にはマスクに対する公的な規格・基準は整備されていませんでした。そこで、マスクの性能及び試験方法の標準化を図り、一定の性能要件以上のマスクを国内で流通させる観点から、2021年6月16日に日本産業規格（JIS）が制定されました。

JISの制定により、一定の性能基準を満たしたマスクが製造・販売され、消費者や医療従事者の安心・安全の確保につながることが期待されています。

JIS規格は選ぶときの参考役に役立つ



日本産業規格（JIS：Japanese Industrial Standards）とは？

日本の産業標準化の促進を目的とする産業標準化法（昭和24年法律第185号）に基づき制定される任意の国家規格です。産業製品に関する規格や測定法などが定められています。

●どんな規格なの？

医療用及び一般用のマスクを対象としたJIS T 9001（医療用及び一般用マスクの性能要件及び試験方法）と、コロナ感染対策に従事する医療従事者用のマスクを対象としたJIS T 9002（感染対策医療用マスクの性能要件及び試験方法）が制定されました。規定されている試験方法により試験を行い、捕集機能、圧力損失、安全・衛生項目等の性能要件を満たしていれば、材質、形状は限定しないとされています。

番号	JIS T 9001	JIS T 9002
名称	医療用マスク及び一般用マスクの性能要件及び試験方法	感染対策医療用マスクの性能要件及び試験方法
概要	微小粒子や飛まつ等の体内への侵入を防御・空気中への飛散を防止することを目的とした、医療用・一般用マスクについての規格	医療施設において感染症に罹患している患者等に対し、手術、治療又は接近する医療従事者などが使用するマスクについての規格

●JIS T 9001に規定される医療用マスク、一般用マスクについて

医療用と一般用は区別して規定されています。

医療用マスク

- ・一般医療、介護などの従事者が使用するマスク
- ・捕集機能（VFE、BFE、PFE）、人工血液バリア性については、クラスⅠ、Ⅱ、Ⅲの3つにクラス分類されており、共通の圧力損失（通気性）、安全・衛生項目が規定されている

一般用マスク

- ・一般消費者が使用するマスク
- ・4つの捕集機能（PFE、BFE、VFE、花粉）と圧力損失（通気性）、安全・衛生項目が規定されている
- ・捕集機能項目は、少なくとも1つの項目を満たし、満たしている項目以外の機能は標ぼうできない

PFE：微小粒子捕集効率（黄砂、PM2.5に対する効果）、BFE：バクテリア飛まつ捕集効率（細菌飛まつに対する効果）、VFE：ウイルス飛まつ捕集効率（ウイルス飛まつに対する効果）、花粉：花粉粒子捕集効率（花粉に対する効果）

【参考資料】

- ・厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）令和4年8月1日版 4.マスク・消毒液に関するもの 問1
- ・厚生労働省 マスクに関する日本産業規格（JIS）を制定しました 令和3年6月16日
- ・内閣官房 マスクの効果
- ・経済産業省 マスクの日本産業規格（JIS）が制定されました 2021年6月16日
- ・（一社）日本衛生材料工業連合会 JIS T9001に関する医療用マスク、一般用マスクの表示・広告ガイドライン 制定2021年7月2日