



安全管理委員会からの耳より情報 VOL6



もう一度、確認！！

インフルエンザ予防 マスクと手指衛生

「インフル予防はマスクで万全!!」と思っていませんか？

2010年に発表されたアメリカでの研究では、学生寮に暮らす約1400人で「手の消毒 + マスク装着群」「マスク装着のみ群」を「対策なし群」と比較したところ、『「手の消毒 + マスク装着群」は、インフルエンザ様症状の人が35~51%減った。「マスク装着のみ群」は有意な低下が認められなかった。』という結果でした。

インフルエンザが飛沫感染することは周知の事実ですが、接触感染についてはあまり認識されていません。人は無意識のうちに顔のあちこちに触れています。手にウイルスが付着していると、目や鼻、口からウイルスが身体の中に入ってしまうのです。そう考えると、インフルエンザの予防には手指衛生がとても重要な要素であることがわかります。マスク装着だけではインフルエンザは予防できないということです。

それでは、マスクの予防効果についてもう少し深く考えてみましょう。ウイルス自体はとても小さいので、マスクを通り抜けてしまいます。しかし、ウイルスはしぶきに含まれて飛んでくるので、マスクの上下・頬部の隙間をなくし、鼻と口をしっかりと覆うことで、しぶきの直撃は避けられます。適切な装着により、人混みや医療現場での感染予防はある程度可能になります。自分に合ったマスク選びも重要です。

また、マスクには副次的効果があります。呼吸による加湿効果で、気道の繊毛運動を助け防御能低下を防ぐこと、鼻や口にむやみに触れないことで接触感染のリスクが低減するという点です。

最も有益なマスク装着は、自身の感染予防のためにマスクを装着することより、感染している人（症状がある人）や、感染の可能性がある人が、きちんとマスクを装着して、自らの飛沫をまき散らさないことです。

自分を守り、周りの人を守るために、手指衛生とマスク装着を適切に行いましょう!!

〔マスクのサイズ選び〕

鼻の付け根から
1cm下



耳の付け根の
1番高い所



この長さ
9~11cm→子供用サイズ
10.5~12.5cm→小さめサイズ
12~14.5cm→ふつうサイズ
14cm以上→大きめサイズ

〔出典〕

・Mask use, hand hygiene, and seasonal influenza-like illness among young adults: a randomized intervention trial.

Aiello AE1, Murray GF, Perez V, Coulborn RM, Davis BM, Uddin M, Shay DK, Waterman SH, Monto AS.

・一般社団法人 日本衛生材料工業連合会 ホームページ「マスクについて」