



マスクの使い方は目的によって異なります

新型インフルエンザの発生は季節を問いません。過去の新型インフルエンザは冬以外でも発生しています。今は夏ですが「マスクの使い方」をあえてテーマに取り上げました。

この春から新型インフルエンザが国内にも広まった事で、あちこちでマスクが手に入らない状態になり騒ぎになりました。マスクは風邪をひいた本人が、回りの人にうつさないためにつける以外にも、花粉症対策や、保湿効果を高めて咽の炎症を抑えたり、持病がありウイルスに感染しては困る人や、受験生が自己防衛するなど、様々なケースがあります。

季節性のインフルエンザは、かかれば普通の風邪よりも高熱が出て、体カも奪われ治るのに時間がかかります。風邪よりも感染力は高いですが、新型インフルエンザよりは低めです。新型インフルエンザは、全世界で免疫を持っている人がいないため、人から人へどんどん感染して、急激に広範囲に広がる可能性が強いのです。

普通の風邪などの時と、感染力の強い新型インフルエンザ対策の時とは、マスクのつけ方は、かなり条件が違ってきます。感染力の強いウイルスを防御するには、出来るだけウイルスをシャットアウト出来るマスクのつけ方をしなければいけません。

園や学校で感染者が出た場合は、感染拡大をくい止めるために速やかに学級閉鎖になりますが、感染した場合の病院へかかる時、自宅療養中はマスクの着用が必要になります。その時が来て初めてマスクを使うのではなく、事前に正しいマスクのつけ方を経験しておくことです。

今後、パンデミック(世界的大流行)が起きた場合、マスクの着用が義務付けられる可能性も大きくなります。その時が来て慌てないよう、手洗い・うがいと共にマスクのつけ方も今から訓練の機会を設けておきましょう。

使用目的によって、マスクの使い方は注意しましょう！



新型インフルエンザのおもな感染経路

飛沫感染 ウイルスや細菌が、咳・くしゃみなどにより感染します。対面して会話をしたりしている時に相手が感染者であれば、顔面に向かって咳など受けると確実にウイルスを受けてしまいます。

接触感染 感染した人が手にウイルスを付けたまま、ドアやテーブルなどさわると、ウイルスは数時間そこに付着したまま生きています。そこをまた他の人がさわったり、さわったその手で自分の目・鼻・口などにふれると感染してしまいます。

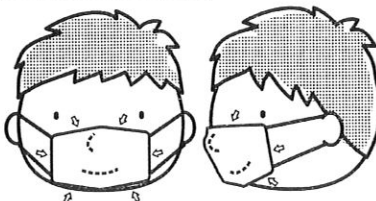
空気感染 条件によっては起こります。感染者が移動しながら咳・くしゃみをした直後の空間は、唾液などが霧状に空気中に散らばりしばらく漂っている可能性があります。そこへ通りかかって浮遊しているウイルスを吸い込んでしまう可能性もあります。

相談と受診の方法が変わりました

発熱等の症状がありインフルエンザが疑われる方は、かかりつけ医などの一般医療機関へ相談、受診してください。今後は、保健所への相談は必要ありません。受診する際は事前に医療機関に電話をし、受診の時間帯や方法などの指示を受けてください。なお、受診時にはマスクを着用し、周囲への感染予防に努めてください。

日々、新型インフルエンザは事情・状況が変化しています。最新の情報をこまめにチェックしましょう。

マスクのつけ方



- ① 鼻と口をしっかりと覆いましょう。
- ② ⇨の部分に隙間が出ていませんか？
- ③ マスクが外れないように耳にしっかりとかけましょう。

感染者本人は、特に厳重な着用が義務付けられます。

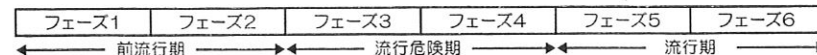
・感染者が多い地域では、一度使ったマスクはビニール袋などに密封して捨てましょう。同じマスクを何度も使わないようにしましょう。

・使い捨てマスクの確保が足りなくなったとき、ペーパータオルを利用してマスクが作れます。N95マスクほどの効果は無いものの、不織布程度の効果は見込めそうです。作り方が新潟県の片貝病院のHPで紹介されています。 N95マスクとは微粒子も透過する高性能のマスクのことです。 <http://comet.endless.ne.jp/users/katacli/>

・感染状況に合わせて、各機関よりマスクの着用の仕方について指導があった場合は、それに従いましょう。

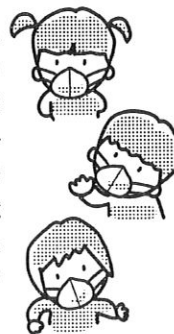
・マスクの着用は完全に感染を防ぐものではありません。手洗い・うがいも併用して、感染の機会を減らしましょう。

※世界保健機関(WHO)は、感染症の警戒レベル(フェーズ)を6段階に分けて、各国に対策の目安を示しています。



小さい子どもの場合

パンデミックが始まると、嚴重にウイルスを防ぐ必要があります。小さい年齢の子どもであればあるほど、手洗い・うがいと併用して効果的にできない可能性があります。その場合、マスクの着用をすることは、周囲に飛び散って付着したウイルスを知らずに手で触ってしまった、その手を鼻や口に持って行く機会を減らします。また、マスクをすることで、いつも以上に手洗い・うがいをしなければと子ども達自身の意識も強まります。回りのみんながマスクをしている事を視覚的に見て、さらに子ども達の感染防止意識を高める効果もあります。子どもの場合のマスク着用は、特にこの点の効果が大きいように思えます。



マスクの種類 特に感染防止効果を高める場合

素材 医療現場でも使われている不織布(ふしよくふ)はインフルエンザウイルスの感染をかなり防ぐことができます。また使い捨てが出来る面からも安全性が高いといえます。ガーゼは目が粗くウイルスが通り抜けてしまいます。

形 長時間、確実に鼻と口を覆う必要がある場合は、花粉症用のタイプの立体型のマスクが、外部との隙間が出来にくく、外気の進入や漏れを防ぐ作りになっています。口とマスクの間に空間が出来ること、圧迫間も少なく呼吸が楽です。

耳にかける部分も長時間つけていても、痛くないものを選ぶといいでしょう。

サイズ 子どもが大人サイズのマスクを使うと、顔に密着出来ず、隙間だらけになってしまいます。子どもサイズを使いましょう。

