

ひまわりだより

NO.192

26年5月



巾上ひまわり薬局 松本市巾上10-5 TEL 0263-35-4441

FAX 0263-37-5561

塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311

FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日



マスクから鼻がでていませんか？

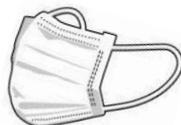
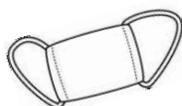
インフルエンザの流行期や風邪のときなどにマスクをつける機会が多いと思いますが、正しく装着できていないと効果が発揮できないこと知っていますか？



マスクとは・・・口や鼻を覆って花粉やホコリなどの粒子が体内に侵入するのを抑制し、風邪などの咳やくしゃみの飛沫の飛散を抑制することを目的とした衛生用製品。

マスクの種類；大きく分けると次のような分類ができます。

- ガーゼマスク
- 花粉症用不織布マスク
- サージカルマスク*
- 感染予防用マスク
- 防毒（防塵）マスク



*サージカルマスクとは外科用マスクという意味で本来は手術時に医療関係者の口から唾液や飛沫物によって雑菌が手術部位に付着しないように開発されたものを言います。

マスクの素材と性能

不織布マスク

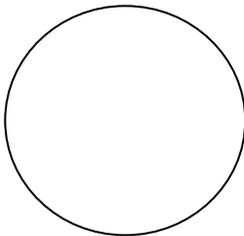
繊維同士を織らずに結合させてシート状にしたもの。シートに抗菌などの処理を施す加工がしやすい。
サージカルマスクやN95 マスクも不織布製。
目の粗いものから細かいものまで存在。

ガーゼマスク

1枚のガーゼを何層にも折りたたんで重ねたもの。
通気性がよい。
保温保湿効果が不織布より高い(気管支保護)。
皮膚への刺激性が低い。
洗濯が可能で洗濯することで繊維がなじみさらに保温効果が高まる。

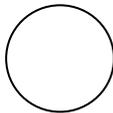
マスクの働きを一言でいえば侵入させたくない(払げたくない)ものをブロックすることになると思いますが、これを捕集^{ほしゅう}効果と呼んでいます。捕集効果は素材や種類によってことなるのでしょうか？

まずは粒子の大きさを比べてみましょう。

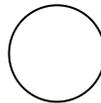


花粉

30~50 μ m



飛沫・黄砂



細菌

3~5 μ m



PM2.5

2.5 μ m以下



ウイルス

0.1 μ m以下

◆花粉症対策として



大きな粒子の花粉は、素材やフィルターの種類、価格にかかわらずマスクを正しく装着することで90%以上の捕集効果が期待できるようです。あとは、つけ心地や価格など自分にあった商品を選びましょう。



◆ウィルス対策として

目の粗いガーゼマスクでは十分な捕集効果は得られませんが、保湿することによる気管支の保護効果によって感染予防をすることは可能です。

不織布マスク（ウィルス用）は、感染した人からの咳やくしゃみで出るウィルスを含んだ飛沫を拡散させない効果がありますが、空気中に漂っているウィルスを捕集する効果は低いようです。

◆PM2.5などごく小さな粒子対策として

粒子のサイズからいけばウィルス用の不織布マスクで対応は可能です。最近ではプリーツタイプでPM2.5対応の商品も登場していますが、厳重にガードしたい場合にはN95マスクのような目の細かい密着タイプのマスクが必要です。これらは目が細かいために呼吸がしにくい欠点があり、長時間の装着には不向きです。

マスクのつけ方

先に示したBFEやPFEといった数字は正しい状態で装着した場合に発揮される捕集効果で、どんなに性能のよい高価なマスクを購入しても、つけ方が間違っているとその効果も低下してしまいます。例えば…顔とマスクの間に隙間が空いていると20~50%も捕集効果が低下し、上下をさかさまにつけると…80%も低下してしまうそうです。正しいマスクのつけ方を知っておきましょう。

高性能のマスクでも装着方法を誤れば機能をはたしません。例えば…、

~~ノーズヒースとブリーツ(ひだ)を合わせていない。~~



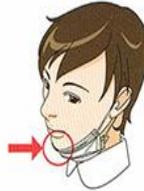
鼻の横の隙間から入ってしまふ。

~~口だけを覆い、鼻は出ている。~~



自分の咳などが飛散しない効果はあるが自分の保護ができない。

~~着用していたマスクを顎にかける。~~



顎の部分には飛散物が付着している恐れがあり、それがマスクの内側についてしまふ。

~~ゴムひもが緩い。~~



肌との接着面の数ヶ所に隙間ができて入ってくる。



じめじめした日が続きますが、体調崩さないようお過ごしください。

