

【40】マスクの使用方法を見直しましょう

経営者・総務人事担当者のみならず、ついついマスクの素材ばかりに目が行きがちですが、実はマスクの使用方法も大事です。今一度、マスクの使用方法を見直しましょう。

1. 課題の背景：

新型コロナウイルス感染症は、会話の際などに出る飛沫によって感染が広がるため、飛沫防止対策としてマスク装着はとても重要です。マスクの素材別のシミュレーション結果が報道されてから、マスクの素材を気にする人が増えてきましたが、絶対に不織布マスクでなければいけないということではありません。場面に応じてマスクを選ぶことは可能です。また、どんなマスクも適切に着用していなければ性能は発揮されません。改めてマスクの正しい使用方法について啓発を行う必要があります。









2. 企業でできる対策

- マスクの性能について理解する
- 場面にあったマスクを選択する
- 正しいマスクの使用方法を今一度確認する

1) マスクの性能について理解する

報道されたマスクの素材別のシミュレーションでは、不織布マスクを着用した場合、飛沫の吐き出し量はマスク非着用時の20%程度、飛沫の吸い込み量はマスク非着用時の30%程度に抑制できるとの結果でした。また、ウレタンマスクや布マスクは、不織布マスクよりも性能が低いとの結果でした。これらの性能を理解した上でマスクを選択する必要があります。フェイスシールドやマウスシールドは、吐き出し・吸い込みともほとんど抑制できないとの結果でしたので、基本的には感染防止対策としては用いない方がよさそうです。

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド	
							
		不織布	布マスク	ウレタン			
	吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50% ^{※2}	80%	90% ^{※2}
	吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65 ^{※2}	60-70% ^{※2}	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

※2 豊橋技術科学大学による実験値

2) 場面にあったマスクを選択する

次の場面では、感染リスクが高まりやすいので、不織布マスクを選択することが勧められます。

- ・ 電話や会議などで声を出すような業務
- ・ 3密環境を回避できない場面
- ・ 高齢者と接する介護業務
- ・ 不特定多数の人と接する可能性のある業務

一方で、次のような場面では、比較的感染リスクが高くないため、布マスクやウレタンマスクでも構わないでしょう。

- ・ほとんど声を発しない業務
- ・十分な換気・周囲との距離が確保できている場合
- ・屋外で周囲との距離が確保しながらスポーツを行う場合

3) 正しいマスクの使用方法を今一度確認する

いくら性能がよくても正しい使用法を守らないと効果が発揮できません。マスクを装着していても、鼻が出ていたり、顎の下まで覆えていないと飛沫が拡散してしまいます。そのため、使用方法について以下の点を今一度確認し、社員にも周知徹底することが大切です。また、ウレタンマスクは繰り返し洗うことで見た目がきれいでも劣化してしまいます。多くの製品で洗濯回数に制限を設けていますので、説明書きの回数を守って交換するように呼びかけましょう。

- 適切なサイズのマスクを用い、鼻や顎の下までマスクで覆う
- 鼻に沿ってノーズピースを折りフィットさせ、隙間がなくすよう装着する
- マスクを装着中はフィルター部分には触れない。（触れたときは手を洗う）
- 外す際には、ゴムひもを持って外し、ビニール袋や蓋のついたゴミ箱に捨てる。

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う

2 ゴムひもを
耳にかける

3 隙間がないよう
鼻まで覆う

4. 関連情報リンク・参考情報：

1) 国立大学法人豊橋技術科学大学 Press Release 2020年10月15日
<https://www.tut.ac.jp/docs/201015kisyakaiken.pdf>

2) 新型コロナウイルス感染症の予防 啓発資料（厚生労働省）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html

3) ウレタンマスクはNG？ 着用批判に専門家くぎー「洗い過ぎ」には注意を
<https://www.jiji.com/jc/article?k=2021020400191&g=soc>

4) 新型コロナ予防【マスク・フェイスシールド・手袋】どう使う？（坂本史衣）
<https://news.yahoo.co.jp/byline/sakamotofumie/20200607-00182194/>

5) 新型コロナ対策 フェイスシールド・マウスシールドってどうなの？（坂本史衣）
<https://news.yahoo.co.jp/byline/sakamotofumie/20201012-00202626/>

6) MINISTRY OF HEALTH SINGAPORE. GUIDANCE FOR USE OF MASKS AND FACE SHIELDS
<https://www.moh.gov.sg/news-highlights/details/guidance-for-use-of-masks-and-face-shields>

文責：五十嵐 侑（東北大学大学院 医学系研究科 産業医学分野 大学院生）

※本文章は、産業医有志グループ（今井・櫻木・田原・守田・五十嵐）で作成しました。和田耕治先生（国際医療福祉大学・公衆衛生学教授）のサポートも受けております。

今後も経営者・総務担当者向けに必要な感染拡大防止策情報を随時配信させていただきます。本情報は著作権フリーですので、ぜひお知り合いの経営者に拡散をお願いします。

※本内容に関するご意見・ご要望は、covid-19@ohsupports.com までお寄せください。

※これまでに配信しましたバックナンバーは、<http://www.oh-supports.com/corona.html> をご参照ください。

※動画も配信しております。バックナンバーは下記サイトをご参照ください。

<https://www.youtube.com/channel/UC4lRPnKfYPC6cT1Jvom5VbA>