

# COVID-19 流行期におけるマスク着用の考え方

まず押さえておくべきポイントを以下にまとめますが、基本的には厚労省等の資料で常に述べられていることなので、それらの資料もしっかり読み込んで下さい。

## <なぜマスクが必要なのか>

- 難しい理屈は横に置いておいて、『風邪を人にうつさない、風邪を人からもらわない』ために何をすべきか考えるとイメージしやすいでしょう。
- SARS-CoV-2 (COVID-19 原因ウイルス) が人に感染するための侵入経路は、『目、鼻、口』の3つだけ。手指衛生を推奨するのは、自分の手で自分の目、鼻、口をついつい触ってしまい結果としてウイルスを体内に押し込むことになるからです。
- 過剰に恐れる必要はありません。ウイルスの侵入経路を上手に遮断するだけです。
- 最もシンプルな防御方法は全員がマスクをすることになります。それにより感染者は飛沫を飛ばし難くなり、周囲の人は無防備に飛沫を吸い込み難くなります。これにより主な侵入経路の鼻と口を全て遮断出来ることになります。
- アイガード等で目を守る場合は、相手がマスクをしないで飛沫を飛ばしてくる場面のみです。
- COVID-19 は症状が発症する前から感染力を持つため、症状が無い場合でも流行期には皆がマスクをすることが有効となります。

## <どの様なマスクが必要なのか>

- 不織布のマスクが理想的です。
- 性能は落ちるが、生活の中では布マスクでも良いです。
- ウレタン素材はあまりお勧めしません。
- フェイスシールドまたはマウスシールドのみの使用は感染管理上効果がありません。

### ■ 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	
							
							
	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

<https://www.tut.ac.jp/docs/201015kisyakaiken.pdf> より引用

## <いつマスクが必要なのか>

- 流行期においては、原則として公共の場に出て人と会う場合、マスクが必要です。

## <誰がマスク着用を必要とするか>

- 流行期においては、全ての人が原則対象（2歳未満は除く）となります。

## <いつマスクを外せるのか>

- 人と会わない場合は、マスクは不要です。
- 屋外で人と2m以上の距離が保たれている場合もマスクは不要です。
- 運動の際にはマスクをしたままでは息苦しく体に負担をかけるため、十分に人と人との距離をとるなど感染管理に配慮した上でマスクを外して運動すればよいでしょう。
- いつも会うメンバーが固定されており全員が感染管理を日頃から徹底し体調も万全の場合、そのグループ内ではマスクを外しても比較的感染のリスクが低めとは思われますが、流行期においてリスクがゼロになることは無く、例えそれが家族であっても一定のリスクは存在し続けることは理解しておくべきです。
- 風邪症状があれば家庭内でも、一人の空間・一人の時間以外はマスクを着用することが理想的です。

## <流行期の熱中症対策>

- 屋外で人と距離がある場合マスクは外して熱中症の予防に心がけることが重要です。
- 屋内でマスクを着用して人と長時間過ごす場合、室温を快適に保つことが重要です。
- 運動の際には人の距離を保つなど感染管理に配慮してマスクは外せばよいです。

## <マスクを着用出来ないこともあると理解すること>

- 2歳未満の子供にはマスクは推奨していません。
- 理屈通りに子供が上手くマスクを着けられないことは当たり前のこととして大人が十分に理解しておくべきです。
- その他、認知症、精神発達障害、精神疾患を含め、様々な理由で上手くマスクを着用出来ない状況があることにも理解を示すべきです。
- この様に、マスクが上手く使用出来ない状況があることに対して、地域で十分な理解と寛容さをもってバランスの取れたコミュニケーションと経済活動を維持して頂きたいです。
- 繰り返しの強調ですが、Virusの主な侵入経路は『口と鼻』です。それを理解しておけば、感染防御の理屈が単純であることが解ると思います。それに加えて自分の手をきれいに保ち（手指衛生）、必要に応じてアイガード等で目を守れば良いだけです。自分自身の感染防御をシンプルに確実に行うことが流行期には最も重要なことです。
- 皆が協力してこのパンデミックを乗り越えていくことを心から願います。

### 【参考文献】

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-guidance.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_coronanettyuu.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000642298.pdf>