

# なるざ 健康新聞

NO.120 令和4年4月

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス  
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地  
TEL：0776-77-2282  
ホームページ：www.naruzajp/

マスクは細菌やウイルスを完全に防ぐものではありませんが、感染を広げないという目的では一定の効果があるといわれています。

せっかく装着するならば、効果を最大限に発揮させる正しい方法を習得しましょう！



## マスクの種類

「マスク」は日常的に使用する簡易的なものから、病や死の危険から身を守ることができるものまで様々な種類があります。

通常、私たちが普段使っているマスクのほとんどは「家庭用マスク」です。



## 家庭用マスクの形

用途：異物の（唾液の飛沫など）の飛散防止・ほこりの吸入防止・花粉対策など

家庭用マスクは大きく分けて3つのタイプがあります。付け心地や顔との密着性などを考慮したマスク選びをすることで、感染対策の効果を格段に高めることができます。




平型（平面）ガーゼマスク	プリーツ（ひだ）型	立体型
		
<p>魅力：高い保湿性と保温性。</p> <p>唾液、鼻水の飛散防止に加え、睡眠時など乾燥からノドを守るのに役立ちます。また、天然素材である綿織物（ガーゼ）を使用しているのも特徴です。</p>	<p>魅力：口の動きに柔軟に対応。</p> <p>話しやすく、プリーツ（ひだ）を上下に広げて装着することでマスクと口の間には空間が生まれ、呼吸がラクに行えます。</p>	<p>魅力：息苦しさ、話しにくさ、化粧の崩れが大幅に緩和。</p> <p>顔の形に合わせて隙間なくフィットします。マスクと口元の間にはできる空間はプリーツ型よりも大きいです。</p>


 **自分に合ったマスクの選び方**

顔に合わないマスクでは、すき間から花粉やウイルスが侵入するため、十分な効果が得られません。

「マスクサイズの測り方」を参考にして、顔にピッタリとフィットするマスクを選んでください。

**マスクのサイズの測り方**

		
片手でL字形を作ります。	耳の付け根の一番高い所に親指の先端、両目の間から1センチ下のところに人差し指の先端を当てます。	親指から人差し指までの長さが、サイズの目安になります。

測った  とおすすめのサイズ

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

 **目的に合ったマスクの選び方**

目的に応じたマスクを選ぶには、**マスクの性能**を示す「**BFE/VFE/PFE**」の表記について知っていただくと良いかと思ひます。

遮断率試験	遮断できる対象サイズ	対象物
<b>BFE</b> (花粉向け)	3μm  花粉 約直径 30μm  飛沫 2~5μm	<b>花粉</b> ウイルス+飛沫 (咳・くしゃみ等の水分を含んだウイルス)
<b>VFE</b> (風邪/ ウイルス向け)	0.1~5μm (平均 2.8μm)  PM2.5 約直径 2.5μm	インフルエンザ <b>ウイルス</b> ウイルス+飛沫
<b>PFE</b> (風邪/ ウイルス向け)	0.1μm  飛沫 2~5μm  ウイルス核 約 0.1μm	コロナ/インフルエンザ/SARS/結核 <b>ウイルス</b> ウイルス単体 (飛沫核)

**最後に**

マスクの正しい着用に加え、手洗いやうがい等の予防をしっかりとおこなっていただくことをおすすめしております。 コロナ禍に負けぬよう、快適なマスク生活をお送りください。