

あけましておめでとうございます。  
本年もよろしくお願い申し上げます。



≡ 今月のテーマ ≡

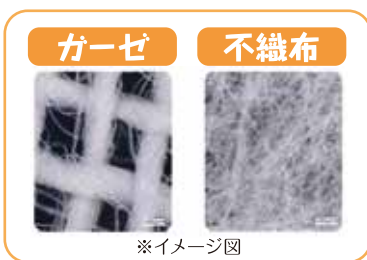
## マスクについて

昨年、世界中で猛威を振るった新型コロナウイルス感染症の予防として注目されたマスク。外出する際には手放せないものとなりました。また、冬季は風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。マスクを正しく使って感染症を予防しましょう。今回はマスクについての知識や正しい使用方法についてご紹介をさせていただきます。

### マスクの種類

#### ● 家庭用マスク ●

風邪の予防や花粉対策、防寒、保湿などの目的で日常的に使われるマスクです。素材や形状、サイズも豊富です。



#### ● 医療用マスク ●

医療用に使用される感染防止マスクで、外科手術などの際に使われます。

#### ● 産業用マスク ●

主に工場などで作業時の防塵対策として使われます。

### マスクの性能について

マスクのパッケージに性能を表すものとしてPFE・BFE・VFEがあります。

PFE (0.1 $\mu$ m)  
ウイルスを  
カットできる

VFE (約0.1 $\mu$ m  
~5.0 $\mu$ m)  
黄砂やPM2.5を  
カットできる

BFE  
(約3 $\mu$ m)  
花粉をカット  
できる

#### 一般的な粒子の大きさ

スギ花粉: 30~40 $\mu$ m  
黄砂: 0.5~5 $\mu$ m  
PM2.5: 2.5 $\mu$ m以下  
ウイルス: 0.1 $\mu$ m  
水分を含んだウイルス: 1~3 $\mu$ m

ウイルス性の感染予防には  
VFEやPFEの数値が高い  
ものを選択

花粉の予防には  
BFEの数値が高い  
ものを選択

### 正しいマスクの使い方

着ける時	1	マスクを着ける前にしっかりと手洗いする	2	ノーズクリップを上にしてマスクを顔にあてる	3	ゴムを耳にかけマスクを固定する	4	マスクを上下に引っ張り、鼻と顎を覆う	アゴマスク  鼻が出ている	
	*上下、裏表に注意									
外す時	1	マスクの表面を触らないようにゴムひもを持ち顔から外す	2	ビニール袋に入れ、口を閉じて廃棄する	3	しっかりと手洗いする	正しいマスクの着け方については下記のURLから動画をご覧くださいませす <a href="https://youtube.be/VdyKX4eYba4">https://youtube.be/VdyKX4eYba4</a> 出典:政府インターネットテレビ			

不織布マスクは基本的には使い捨てです。できれば1日1回交換するようにしましょう。

## 布製マスクの洗い方

### 準備するもの

衣料用洗剤(中性洗剤)・塩素系漂白剤・清潔なタオル・大きめの桶(バケツや洗面器でも可)・台所用手袋

### 洗い方

- ①桶に水をはり、衣料用洗剤を入れて溶かす(水2リットルに対して0.7gくらいが目安)
- ②マスクを入れ、10分ほど経ったら軽く押し洗いを(繊維を痛める可能性があるのでもみ洗いはしない)
- ③桶の水が飛び散らないよう流し、十分にすすぐ
- ④十分にすすぎ終わったら清潔なタオルにはさんで水気を取り、陰干しする

衣料用洗剤(中性洗剤)で洗っても汚れが気になる場合は塩素系漂白剤を使いましょう



- ◆ 台所用手袋をはめる
- ◆ 桶に水をはり、塩素系漂白剤を入れる(水1リットルに対して15mlくらいが目安)
- ◆ 漂白剤を入れた水にマスクを浸し、10分ほど経ったら桶の水が飛び散らないよう流す
- ◆ たっぷりの水で2回すすぐ
- ◆ 清潔なタオルにはさんでたたいて水気を取り、陰干しする

2020年10月22日に新型コロナウイルス対策としてマスクを着用すると、ウイルスの拡散を抑える効果と吸い込むウイルスを減らす効果の両方の効果があることを、東京大学医科学研究所などのグループが実際のウイルスを使った実験で確認したと発表しました。

吸い込む側のみマスク		<p>吸い込んだウイルスの量は 布マスクでは17%減、一般的なサージカルマスクでは47%減、「N95」と呼ばれる医療用マスクでは79%減</p>
飛沫を出す側のみマスク		<p>吸い込んだウイルスの量は 布マスクとサージカルマスクのいずれでも70%以上減</p>

加藤官房長官はこの発表をうけ「政府としても、マスクはせきやくしゃみに含まれるウイルスなどの病原体の飛沫を防ぐうえで高い効果が期待できると考えており、症状がなくても着用を推奨している」と述べました。

もしマスクがない時は…

ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆うことでくしゃみなどの飛び散りを防ぐことができます。とっさの場合は手ではなく服の袖で口などを覆うようにしましょう。

### このマーク、ご存知ですか？



マスクの製品パッケージで、このようなマークを見たことはありませんか？  
このマークは、「全国マスク工業会」に加盟している企業が製造・販売している、安心できるマスクの証しです。

マスク選びの  
目安として  
お役立てください

- ① 製造工場の衛生環境にルールを設けている
- ② 化学物質(ホルムアルデヒド)の含有量に基準を設けている
- ③ 表示にルールを設け、適切な表示を行っている
- ④ 統一の試験方法を定め、捕集性能を評価している

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 マツヤスーパー店

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店

<https://www.miyako-ph.co.jp>