

新型コロナウイルス感染症について ver.17

R3/2/20 院長

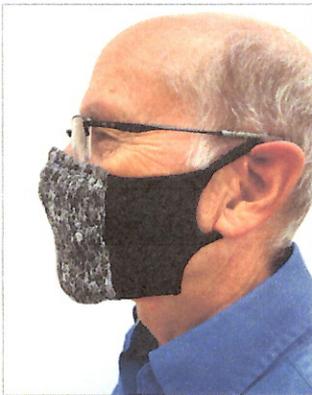
★ダブルマスク（二重マスク）って何？

最近マスクを二重につけている人を多く見かけます。ダブルマスクと言います。二重にする目的やその効果、マスクの順番等について今回はお話しします。

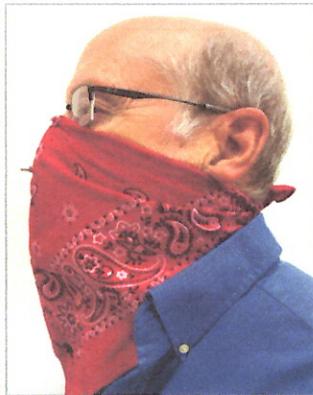
★マスクの種類

不織布性マスク以外にも下図のように様々なマスクがあります。最近の日本の研究者の報告ではポリウレタン性マスクは感染予防としては全く効果がないばかりだけでなく、花粉症対策にもならないそうです。私も使用していましたが、一番呼吸がしやすいのでそれだけマスクがスカスカということなんでしょうね。

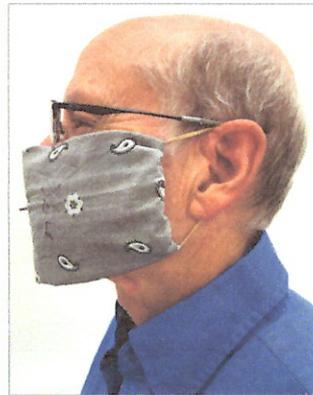
A 2-Layer nylon mask



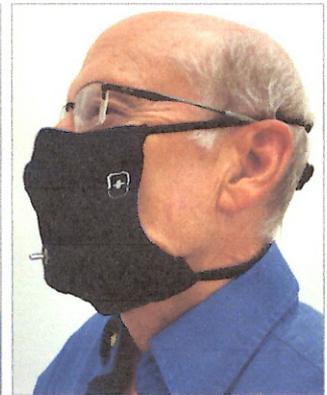
B Cotton bandana



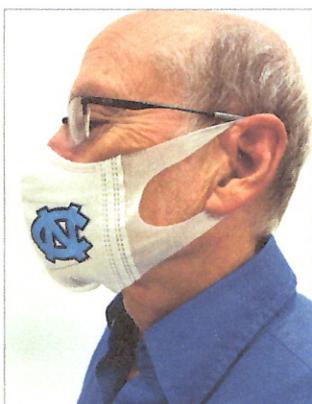
C Cotton bandana folded in a rectangle



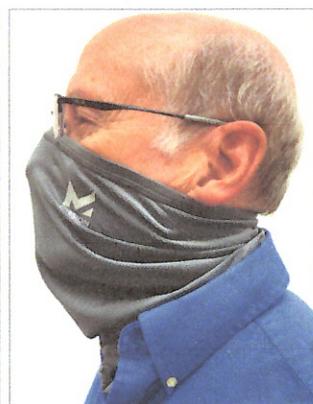
D Single-layer polyester/nylon mask



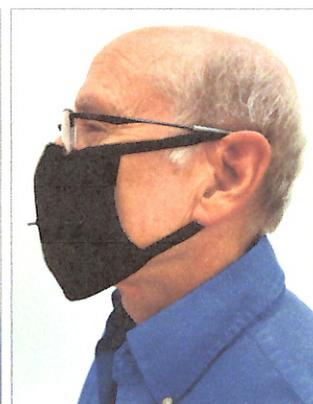
E Nonwoven polypropylene mask



F Single-layer gaiter/neck cover balaclava bandana



G 3-Layer cotton mask



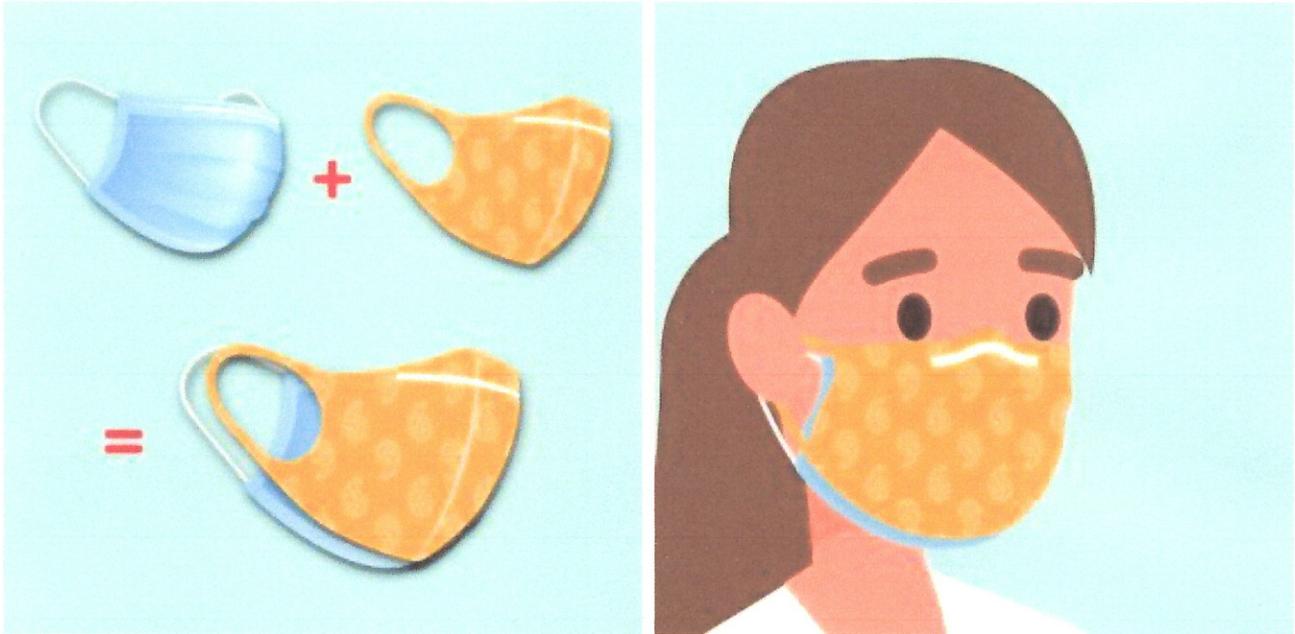
★不織布性マスクの問題点

不織布性マスク装着の一番の問題点は右図のようにマスクの上部と左右の側面のフィッティングが悪く、そこから感染飛沫を排出あるいは吸入してしまうリスクがあることです。この問題点を解決するための方法がダブルマスクなのです。



★ダブルマスクの使用方法

まず不織布性マスクをつけます。その上に布マスク等をつけます。この時のポイントは上につけたマスクで、不織布性マスクの上部や側面の顔への密着度が弱いところの補強ができていようかどうかです。上につけたマスクも側面がぶかぶかしているようでは全く意味がないでしょう。



★ダブルマスク使用時の注意点

- ・不織布性マスクを最初につける。順番を逆にしないこと。
- ・不織布性マスクの二重は危険なのでしない。
- ・呼吸が苦しく感じるようであればやめる。
- ・あくまで実験データでの効果が確認されているだけなので実際に感染予防にどれほどの効果があるかは不明です。
- ・フィジカルディスタンスの方が重要。

★ダブルマスクいつ着けるの？

我々医療従事者はサージカルマスクと呼ばれる不織布性マスク単独で仕事をしていいます。そのことから、一般の方がダブルマスクを使用する必要性は多くはないと思います。ディスタンスが取れている（周りに誰もいない）状況ではマスクすら不要ですよ。以下に私の考えるダブルマスクを使用することの効果期待できる状況をあげてみます。

- ・咳などの風邪症状のある方が外出する時や医療機関を受診する時
- ・ディスタンスが取れない状況（混雑する電車やバス等）
- ・コロナに感染すると重症化するリスクのある方で心配な場合
- ・軽症コロナで同居家族がいる中で自宅療養しなければいけない場合

”過ぎたるは、なお及ばざるが如し”

孔子『論語』