

日衛連NEWS

Japan
Hygiene Products
Industry Association

発行 / 日本衛生材料工業連合会

特集 「こんなにある!マスク着用の効果」

東日本を襲った巨大地震では、被災した人たちにマスク姿が目立ちました。がれきの中での捜索時に砂埃からのどを守るほか、寒さを和らげるのにも一役買っています。ウイルス対策、花粉対策はもちろんのこと、人の密集した避難所で、衛生的な環境を保持する役目も果たしています。

このように家庭用マスクには、意外と知られていない利点がたくさんあります。効果をよく知って、ご自分の体を守るのにお役立てください。



目次

花粉対策に

- 花粉症の発症メカニズム
- マスクで花粉対策を
- 花粉用マスクのメリット
- 花粉を屋内に持ち込まない工夫を

ウイルス対策に

- 「カゼやインフルエンザにかかったらマスク」はマナー
- あなたは大丈夫?「咳エチケット」
- マスクでインフルエンザ発症率が5分の1に
- 研究データのご紹介

マスクがのどを守る

- 全国マスク工業会とは

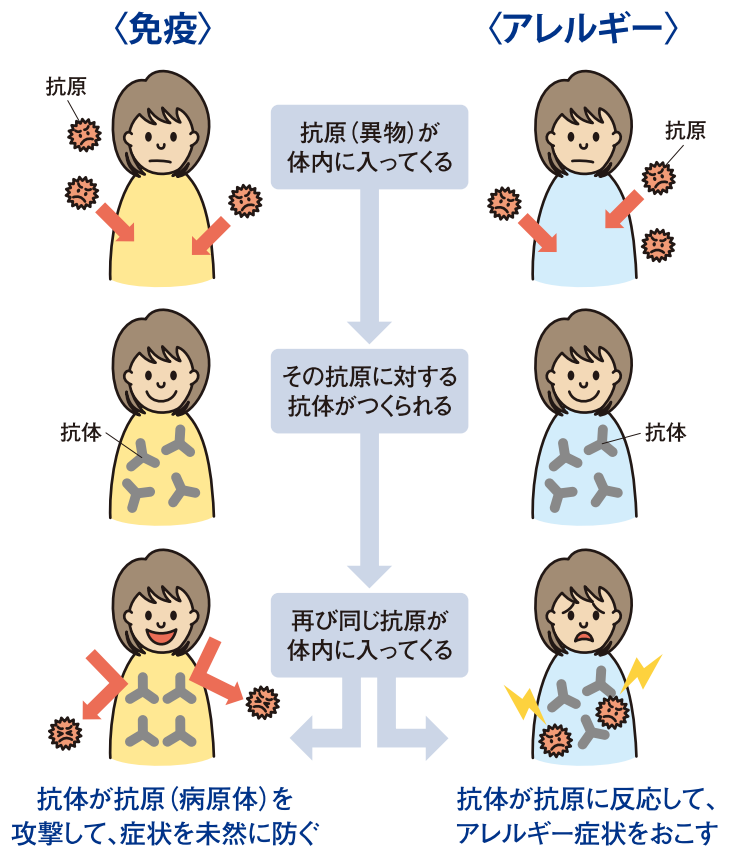
花粉対策に

■花粉症の発症メカニズム

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉(アレルゲン)に、アレルギー反応を起こすことで発症します。では、どうやってアレルギー反応を起こすのでしょうか。

外部から体内に異物(抗原)が侵入すると、体は免疫物質(抗体)を作ります。次に同じ異物が侵入した時、体は免疫機能を働かせて、この異物を退治しようとしします。こうして何度も免疫機能を繰り返すうちに、害のないはずの花粉を異物ととらえ、免疫機能を過剰に働かせるようになります。これがアレルギー反応です。

花粉は目や鼻から入りやすいので、洗い流そうとして涙や鼻水を出し、鼻づまり、くしゃみ・目のかゆみなどが起こってしまうのです。



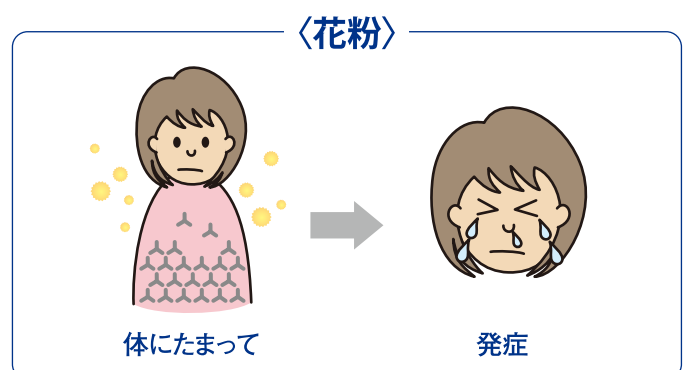
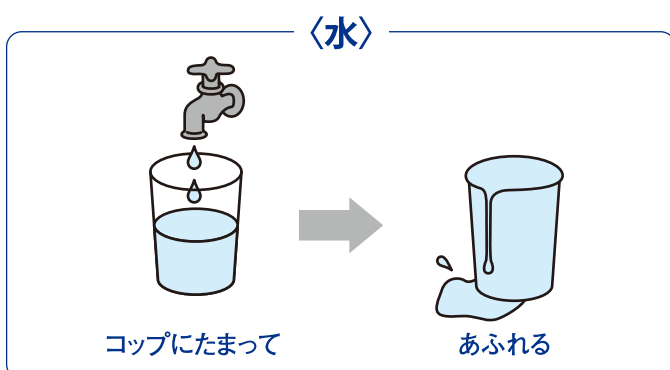
■マスクで花粉対策を

花粉症にかかるのは、花粉を吸い込むと体内に「免疫グロブリンE」という抗体(IgE抗体)を作る人だけです。この抗体を持つ人が、子どもの頃から花粉を吸い続けると、体内に少しずつIgE抗体が蓄積されていきます。それがある水準を超えると、突然花粉症になります。ちょうど蛇口からコップにぽたぽたと落ちていた水が、縁までたまるとあふれ出すのと同じ原理です。

つまり体に入ってくる花粉の量が多い人ほど、若い

ちから発症する…言い換えれば、体内に花粉を入れないようにすれば、晩年まで発症を抑えることも可能になります。

「花粉症でないからマスク不要」ではなく、「花粉対策としてマスクをする」という考え方です。花粉の時期は花粉症でない人も、マスクを着用するほうがよいでしょう。



■花粉用マスクのメリット

インフルエンザウイルスの大きさは0.08～0.12ミクロンですが、花粉の粒子はおよそ20～40ミクロン(100分の2～4ミリメートル)と大きめ。そのため花粉用マスクは、花粉粒子を防ぐ性能のフィルターを使用し、カゼ用

マスクより薄く通気性に優れています。

花粉の時期は長期にわたってマスクを着けることから、着け心地はとても重要なポイント。ほかに、マスクと顔が密着する形やサイズを選ぶことも大切です。

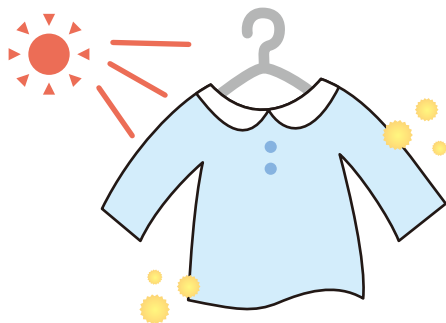
■花粉を屋内に持ち込まない工夫を

花粉の飛ぶ時期は、洗濯物や布団を外に干さない、外出したら花粉を落としてから家に入る、窓は出来るだけ開けない、といった心掛けが大事です。

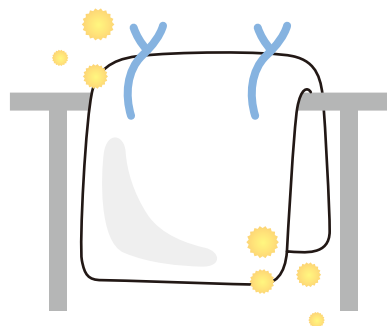
花粉が付いたマスクは、出来るだけ使い捨てにします。しかし、それでも花粉は家の中に入ってくるので、花粉症の人は家の中でもマスクをするとよいでしょう。

知らないうちに家の中に花粉を持ち込むケースが増えています。

①洗濯物の外干し



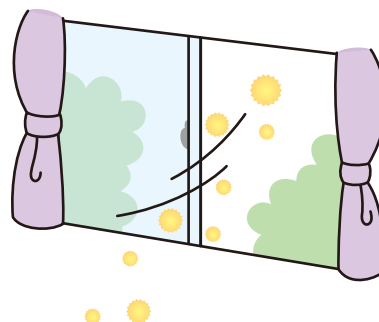
②布団干し



③外出時の衣類



④窓を開けての換気



ウイルス対策に

■「カゼやインフルエンザにかかったらマスク」はマナー

咳やくしゃみの飛沫(シブキ、ツバ)、鼻汁にはウイルスが大量に含まれています。飛沫は2~3メートル飛び、そのウイルスを吸い込んだ人が感染します。また、直接吸い込まなくても、ドアノブやエレベーターのスイッチなど飛沫の付いた物をさわると、その手で鼻や口をさわっても感染します。感染した人は免疫力が落ちていると発病し、熱や節々の痛みなどのつらい症状にさいなまれます。カゼをひいたらマスクをして、周りの人にうつさぬよう配慮する「咳エチケット」を守りましょう。



■あなたは大丈夫? 「咳エチケット」

チェック!

- 咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュなどを出して口と鼻を押さえる
- 咳やくしゃみが出そうになったら、他の人から1メートル以上離れて顔をそむける
- 咳やくしゃみを押さえた手を、すぐに石けんで洗う
- 鼻汁や咳を含んだティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てる
- 周りに咳をしている人がいたら、マスクを着けるようお願いする

☆カゼをひいていない人がマスクをしても、ウイルスの侵入を完全に防げるわけではありません。しかし、飛沫の付いた手で鼻や口にさわられる機会が減るので、感染拡大防止に効果的です。

■マスクでインフルエンザ発症率が5分の1に

マスクでどのくらいインフルエンザを防ぐことが出来ると思いますか。

マスクの着用で、子供のインフルエンザ発症率が5分の1にまで下がるという研究データがあります。

子供は学校での集団生活に加えて免疫力が低いた

め、インフルエンザに感染しやすいといわれています。

そのため予防接種やうがい、手洗い、マスクの着用などさまざまな予防法が奨励されてきました。しかし、マスクにどのくらい効果があるかは、これまで検証されたことがありませんでした。



■研究データのご紹介

全国マスク工業会の某会員企業では、小学校の協力のもとに次のような研究を行いました。

2009年2月5日～3月2日までの約1ヵ月間、東京都荒川区立尾久宮前小学校の1～6年生のうち、保護者の同意を得た児童に対して調査を行いました。登下校と清掃の時間にマスクを着用した児童と着用していない児童とで、インフルエンザの発症率に差があるかどうかを調べたのです。

その結果、マスクを着用しなかった児童は103人で、うちインフルエンザにかかった子供は10人おり、発症率は9.7%でした。それに対して、マスクを着用した児童は151人で、うちインフルエンザにかかったのは3人、発症率は2.0%でした(有効回答254人)。

同じ年の2月、同区内の子供のインフルエンザ発症率は8.2%でした。尾久宮前小のマスク着用児童の発症率2.0%は、これと比較しても非常に低くなっています。この事実からも、マスクの着用効果が確かめられました。インフルエンザ流行の兆しが見えたら即マスク!は、たいへん効果的な方法だとわかります。

マスク効果の研究結果

マスク着用	あり	なし
人数	151人	103人
インフルエンザにかかった人	3人	10人
インフルエンザ発症率	2.0%	9.7%
区内の子供の発症率	8.2%	

※2009年2月5日～3月2日
東京都荒川区立尾久宮前小学校1～6年生に対して実施



マスクがのどを守る

鼻粘膜の表面を覆う毛は「繊毛」と呼ばれ、じゅうたんの毛のような形状をしています。繊毛が活発に運動すると、鼻に付いたウイルスは粘液ごと飲み込まれて胃に送られます。しかし、繊毛運動が低下してウイルスが鼻やのどに居座ると、そこで増殖して発症に至ります。繊毛は低温乾燥が大の苦手なで、気温20℃以下では運動量が3分の1になります。一方、インフルエンザウイル

スは、低温乾燥が大好きで高温多湿が苦手。気温22℃湿度20%では66%が生きていますが、気温32℃湿度50%ではたった4%しか生きられません。

マスクは呼気の温度と湿度を保ち、鼻腔内の繊毛運動を活発にしてのどを守ります。結果的にウイルスを遠ざけ、寒い戸外での防寒用に、乾燥するオフィスや寝室用として、カゼをひきにくくする効果があります。

インフルエンザウイルスの生存率 (Harperらの報告)

	低温乾燥		高温多湿	
温度	22℃		32℃	
相対湿度	20%		50%	
生存率	66%		4%	

[出所情報] 東京都福祉保険局 東京多摩府中保健所のHP
高齢者福祉施設等における感染症予防のための環境衛生管理実践編 2.「冬期における有効な加湿方法」を参考に作成

■全国マスク工業会とは

2005年3月、家庭用マスク製造・販売業者が加入する工業会として発足しました。現在70社が加盟し、マスクの表示・広告や正しい使用法の啓発活動を行っています。「衛生マスクの安全・衛生自主基準」「マスクの表示・広告自主基準」などを定め、これらを守る会員企業は「会員マーク」を商品パッケージに表示できます。



マスクについての各社相談窓口 & ホームページ

日衛連ホームページより、衛生関連製品→マスク→会員各社をご参照ください。

<http://www.jhpia.or.jp/product/mask/mask5.html>

紙おむつ・ライナー生産数量(日衛連調べ)

〈単位：トン、千枚〉

			平成21年		平成22年											
			年計	前年比%	1~3月	前年比%	4~6月	前年比%	7~9月	前年比%	10~12月	前年比%	年計	前年比%		
紙 お む つ	大人用	(パンツタイプ)	テープ型	千枚	402,110	102	105,373	98	109,144	124	114,359	116	121,645	112	450,521	112
				トン	49,136	101	12,867	99	13,379	123	13,831	115	14,613	111	54,960	111
			パンツ型	千枚	673,117	106	169,707	104	178,966	117	178,440	108	209,301	109	736,414	109
				トン	51,109	105	12,634	101	13,430	115	13,349	108	15,742	108	55,155	108
			合計	千枚	1,075,227	105	275,080	102	288,110	119	292,799	111	330,946	110	1,186,935	110
			トン	100,245	103	25,501	100	26,809	119	27,180	111	30,355	109	109,845	110	
		フラット型	千枚	274,951	100	63,691	97	66,443	98	61,003	87	66,930	94	258,067	94	
			トン	18,261	96	4,221	96	4,406	97	4,070	89	4,492	94	17,189	94	
		(パッド型／その他)	尿とりパッド	千枚	2,825,873	107	685,878	98	739,659	110	746,463	106	813,767	109	2,985,767	106
				トン	134,179	106	32,751	99	35,736	111	36,060	108	39,591	111	144,138	107
	軽失禁パッド 軽失禁ライナー		千枚	842,909	114	236,369	121	249,637	116	261,641	134	266,138	113	1,013,785	120	
			トン	8,662	118	2,347	115	2,356	110	2,406	122	2,713	108	9,822	113	
	合計		千枚	3,668,782	108	922,247	103	989,296	112	1,008,104	112	1,079,905	110	3,999,552	109	
		トン	142,841	106	35,098	100	38,092	111	38,466	109	42,304	111	153,960	108		
	合計	千枚	5,018,960	107	1,261,018	102	1,343,849	112	1,361,906	110	1,477,781	109	5,444,554	108		
		トン	261,347	104	64,820	100	69,307	113	69,716	108	77,151	109	280,994	108		
	乳 幼 児 用	(パンツタイプ)	テープ型	千枚	3,671,880	94	1,007,784	116	1,070,026	119	1,095,872	115	790,352	83	3,964,034	108
				トン	109,342	92	29,773	113	31,507	116	32,128	115	22,810	82	116,218	106
			パンツ型	千枚	4,112,094	102	1,094,161	99	1,076,472	124	1,089,338	106	1,405,842	126	4,665,813	113
				トン	159,923	102	42,459	98	41,794	126	41,294	104	53,264	123	178,811	112
合計			千枚	7,793,974	98	2,101,945	106	2,146,498	122	2,185,210	110	2,196,194	106	8,629,847	111	
	トン	269,265	98	72,232	103	73,301	121	73,442	108	76,074	107	295,029	110			
合計	千枚	12,812,934	101	3,362,963	105	3,490,347	118	3,547,116	110	3,673,975	107	14,074,401	110			
	トン	530,612	101	137,052	102	142,608	117	143,138	108	153,225	108	576,023	109			
ライナー	千枚	42,829	70	11,818	188	16,114	278	6,808	47	7,638	47	42,378	99			
	トン	90	100	18	138	26	217	11	35	12	35	67	74			

※製品分類については、平成10年1月から発表 ※平成17年1~3月分より輸入分を含む

■寝たきりの人のおむつ代は、確定申告すると医療費控除が受けられます■

昭和63年1月からおむつ(寝たきり用)は、医療費控除の対象になっています。控除を受けるためには、1.医師の発行する「おむつ使用証明書」
2.使用者の名前とおむつ代であると明記した「領収書」が必要です。詳しくは病院・医院、または税務署、市区町村役場にお問い合わせください。

ご質問ご意見お問い合わせは下記へ