



浜辺だより

☎ 64-1600

令和4年3月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



風にも日差しにも、春らしさを感じられるようになりました。
寒暖差があるこの時期は、体調を崩しやすいので、睡眠・栄養を
しっかりとって、健やかな毎日をお過ごしください。



すこやかに生きるためのヒント

参考資料) 日本衛生材料工業連合会ホームページ

～ マスクの効果と選ぶときのポイント ～



新型コロナウイルスの感染予防のため、マスクは私たちの日常に欠かせないものになりました。最近では、色や形、素材もさまざまなものが店頭に並んでいます。今回は、「マスク」についてのお話です。

日本は、花粉症対策などにより新型コロナウイルス発生以前からマスクが普及していました。しかし、これまで公的規格が整備されておらず、各メーカー独自の試験方法による品質表示情報を元に性能を判断せざるを得ない状態でした。

このため、マスクの性能及び試験方法について標準化を図り、使用者が安心して購入できるよう、医療用及び一般用のマスクを対象とした JIS T9001 (医療用及び一般用マスクの性能要件及び試験方法)、コロナ感染対策に従事する医療従事者用のマスクを対象とした JIS T9002 (感染対策医療用マスクの性能要件及び試験方法) が、昨年6月に制定されました。

一般用マスクとは？

ウイルスを含む飛まつ、バクテリアを含む飛まつ、花粉粒子、及び微粒子状物質 (PM2.5 など) などのうち、対象とする物質について、体内への侵入を防御するとともに、空気中への飛散を防止することを目的としたマスクです。

JIS 規格に適合した一般用マスクには、次のような表示が定められています。

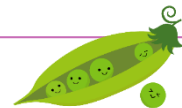
(表示例)

日本産業規格 JIS T 9001 一般用マスク 規格適合番号 G					
適合番号発行元: JHPA					
試験項目 規格値	PFE ≥95%	BFE ≥95%	VFE ≥95%	花粉 ≥95%	安全衛生 ・通気性
適合判定	○	○	○	○	○

2 cm 以上 (指し示すマスクの高さ)

6 cm 以上 (指し示すマスクの幅)

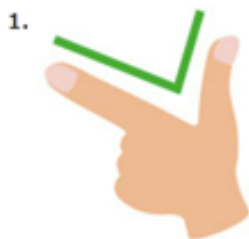
～ まめ知識 ～



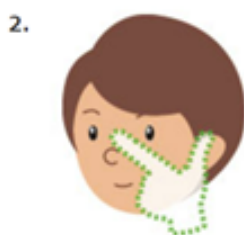
- PFE: 微小粒子捕集効率
- BFE: バクテリア飛まつ捕集効率
- VFE: ウイルス飛まつ捕集効率
- 花粉: 花粉粒子捕集効率

- 花粉粒子は 20～30 ミクロン、ウイルス単体の大きさは 0.1～0.3 ミクロンです。ウイルスや細菌の侵入や飛沫防止を目的とする場合は、BFE と VFE の性能を確認しましょう。

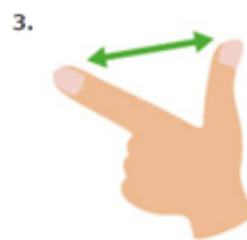
マスクのサイズの測り方



親指と人差し指でL字形を作ります。



L字形にした状態で、耳の付け根の一番高いところに親指の先端を当て、鼻の付け根から1cm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を測れば、それがサイズの目安になります。



測った長さが、
9～11cm …………… 子供用サイズがおすすめ
10.5～12.5cm …… 小さめサイズがおすすめ
12～14.5cm ……… ふつうサイズがおすすめ
14cm以上 …………… 大きめサイズがおすすめ
です。

性能が高いマスクを選ぶだけでなく、ウイルスなどの侵入を防げるように、自分にあったサイズのマスクを、隙間なく着用することも大切なポイントです。



新型コロナウイルス感染症状況

2022年2月の感染者状況まとめ

湯河原町・真鶴町・小田原市・熱海市の、2月(2/1～2/28)に確認された陽性者数です。



ココロもカラダも大切に、健やかな毎日をお過ごしください。

