

**Q、**  
かぜの予防にマスクを使いたいのですが、いろいろなものがあってどれを使っているのかわかりません。マスクの種類と、効果について教えてください。

**A、**  
新型インフルエンザの流行の可能性が高まり、マスクの需要が増えています。意外に思われるかもしれませんが、マスクをかければかぜの予防ができると証明した研究は、実はないのだそうです。  
しかし、感染症について世界的に権威のある「アメリカ疾病予防管理センター（CDC）」がマスクの使用を含む感染予防対策をすすめています。マスクを正しく使えば、かぜの予防に有効なのは間違いないでしょう。

現在売られているマスクを大きくわけてみました。

#### 1. ガーゼマスク

小学生が給食当番の時に使うのでおなじみの、重ねたガーゼと耳にかけるひもでできているマスクです。給食の配膳のときにくしゃみなどでつばがかからないようにするためにかけます。

#### 2. サージカルマスク

「外科のマスク」という意味で、ガーゼマスクよりも大きく、不織布製で使い捨てが普通です。もともと、医師が手術室で感染予防のために使います。耳にかけないで後頭部で結ぶようにひもがつき、鼻まわりや横にはすきまができないように針金が入っています。

最近ではサージカルマスクタイプの大判不織布マスクが花粉症予防用や食品工場で使われています。

#### 3. N95 マスク

米国労働安全衛生研究所が定めている、 $0.3\mu\text{m}$ 以上の空気中の微粒子を95%以上カットできる規格を満たしているマスクです。この規格のマスクは、結核の感染防止に有効なことが証明されています。2003年に中国で起こったSARS（重症急性呼吸器症候群）の流行時に、高機能マスクとして有名になりました。

#### 4. その他の高機能マスク

「ウイルス対応」や「活性炭入り」「緑茶成分入り」などいろいろな高機能をうたった製品がありますが、効果目については直接比較ができません。