

冬はウイルス活動期。今こそ、感染症予防を極めよう

結局「マスク」ほどの程度、新型コロナに効くのか？東大の研究で明らかに！

マスクを着用するだけで、感染の可能性が10%未満という、すごい結果が。

引用：<https://news.yahoo.co.jp/articles/27068e61698341a5eed4cea6fe44f0e1c1a55288?page=2>

東京大学医科学研究所感染・免疫部門ウイルス感染分野の河岡義裕教授らの研究グループが、マネキンを使った実験でマスクが新型コロナウイルス感染予防に効果があるということを科学的に証明しました。

ウイルスを漏らさない空間で、感染者に見立てたマネキンと、50センチ離れて向き合う非感染者に見立てたマネキン、それとウイルス使って行われました。感染者としてのマネキンは、ウイルスを含むエアロゾル（飛沫）をコンコンと軽いせきのように20分間吹き出させ、もう片方にある非感染者を再現したマネキンは人工呼吸器をつけて呼吸を再現するという実験です。マスクはN95（※）マスクと不織布マスク、綿の布マスクの3種類。飛沫を出す感染者側がN95マスクを密着装着した場合は、非感染者のウイルスを吸い込む量が100%カットされ、不織布や布マスクでは70%がカットされるという結果でした。一方で感染者がマスクを着けずに、非感染者が布マスクを着けたときのウイルスの吸い込み量は、着けなかった場合に比べて60~80%、N95マスクでは10~20%まで抑えられました。もしこれを生活環境において静かに話す」と仮定したら、これは推定ですが、感染の可能性は10%未満になっているといいでしょう。※N95マスク…NIOSH（米国労働安全衛生研究所）規格に合格した、ウイルスを含んだ飛沫の侵入を防ぐことができる高性能なマスク。医療現場で使用されている。

○ウイルスをたくさん放出する人がいた場合、マスク着用の効果の数値が変わるのではないかな？

→日ごろから声が大きい人が近くにいる、さらに歌を歌うなどの場合は、効用が低くなります。また咳より飛沫が多く飛ぶのがくしゃみです。ですから、マスクだけでなく、プラスアルファの防御効果が必要になります。

・マスク+ソーシャルディスタンス ・マスク+アクリル板 ・マスク+静かな声で話す などが有効です

○ワクチンができれば、ワクチンで予防できるからマスクはいらないのでは？

→ワクチンで100%感染を防げるわけではないので、ワクチンだけに依存するということはやめたほうがいいでしょう。インフルエンザワクチンも同様です。マスク着用+ワクチンで、より効果が期待できます。

「マスク着用は必至」として、他に気をつけることは…

1. 免疫力を高める生活をしましょう。規則正しい生活を心がけよう

私たちの身体に備わっている「免疫」（外から入ってきた異物「抗原」に対して抵抗する仕組み）の機能を正しく働かせるためには、規則正しい生活が大切です。適度な運動をし、栄養のある食事、十分な睡眠をとる等、生活のリズムを整えましょう。また、免疫機能の主役であり、インフルエンザウイルスなどの感染症予防やがん予防の決め手として注目されている「ナチュラルキラー（NK）細胞」はストレスで働きが弱まることが知られています。心穏やかに生活しましょう。

2. 感染の機会を最小限にとどめる。不要不急の外出は避ける。体調不良時は休む。

人混みには病原となる細菌やウイルスも大量に存在します。逆に自分が感染源となる可能性も。熱があるのに、ムリをして公共の場に出ってしまったことで、感染が拡大しているケースもあります。これは、インフルエンザや感染性胃腸炎でも同様です。朝の体調チェックを行いましょう。熱がある場合ムリをして登校しないで、受診しましょう。