

通所系サービス事業所における感染対策

⑤ マスクについて

(感染対策Q&A Vol.2-1・2-2対応)

地域理学療法学会COVID-19特別チーム 通所班 感染対策グループ

浅田孝一、足立斉志、阿部将之、◎北川智美、原島亮治、堀越一孝、脇田正徳

運動時のマスク使用について

日常のマスク着用は基本だが十分な呼吸ができない、熱中症になるリスクが指摘されているため、地域の新型コロナウイルス感染症の流行状況も考慮しながらマスクを外す事も検討する。

【マスクを外す条件】

- ・ フィジカルディスタンスに注意しつつ**十分な距離(少なくとも2m以上)**が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮しマスクを外すようにする。
- ・ マスクを着用している場合には**適宜マスクを外して休憩**することも必要。



マスク着用時の体調管理・熱中症対策

【運動負荷設定時の指標】

- マスクを着用している場合には**強い負荷**の作業や運動は避け、のどが渴いていなくても**こまめな水分補給**を心掛ける。
- **暑さ指数**（WBGT：Wet Bulb Globe Temperature）で**28℃**を超えると**熱中症リスク**が高まると言われるため、屋内では温度や湿度の調整、屋外では運動の軽減や中止の検討が必要。



布マスクの作り方

- ・現在は様々な形の布マスクがあり、作り方は**型紙を使用**すると作りやすい。
- ・文部科学省のHPに様々な形のマスクの作り方が掲載されており、**平面マスク**と**立体マスク**の作り方が型紙付きで紹介されている。

【参考】文部科学省「マスクを作りたい！」

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00656.html



布マスクの効用

サージカルマスク等に比べ感染予防効果は低いと言われているが、感染拡大の予防効果が認められている。

- ・ 無症候感染者や症状が発現する前の患者による周囲への**感染拡大**を防ぐ効果がある。
- ・ マスクを着用することで**感染予防の意識**が高まる効果もある。
- ・ 手指を口や鼻に触れるのをマスクで防ぐことで**接触感染**を防ぐ効果もある。
- ・ 喉・鼻などの呼吸器を湿潤させることで**風邪等**に罹患しにくくなる効果もある。



文献

- 日本環境感染学会 一般市民向け 第一波を乗り越えて、いま私たちに求められる理解と行動
http://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/COVID-19_rikai_20200615.pdf
(入手日付2020.6.15)
- 厚生労働省 令和2年度の熱中症予防行動の留意点について
<https://www.mhlw.go.jp/content/000633494.pdf>
(入手日付2020.5.26)
- 厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）, 緊急事態宣言と政府の方針 問4
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html
(入手日付2020.6.26)

- 新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた熱中症診療に関するワーキンググループ 日本救急医学会・日本臨床救急医学会・日本感染症学会・日本呼吸器学会 「新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた熱中症予防に関する提言」 『新しい生活様式』下における熱中症予防に関する学術団体からのコンセンサス・ステートメント
<https://www.jaam.jp/info/2020/files/info-2020601.pdf>
(入手日付2020.6.1)
- 日本スポーツ協会 スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック第5版
https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/heatstroke/heatstroke_0531.pdf
(入手日付2019.5.20)
- 文部科学省 マスクの作り方
https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00656.html
- WHO Advice on the use of masks in the context of COVID-19: Interim guidance
<https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1279750/retrieve>
(入手日付2020.6.5)
- 厚生労働省 布マスクの全戸配布に関するQ&A Q4
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/cloth_mask_qa_.html#Q4