

日衛連NEWS

Japan
Hygiene Products
Industry Association

発行 / 日本衛生材料工業連合会

特集 花粉対策にマスク！ 花粉のシーズン到来、マスクで対策しましょう！

目次

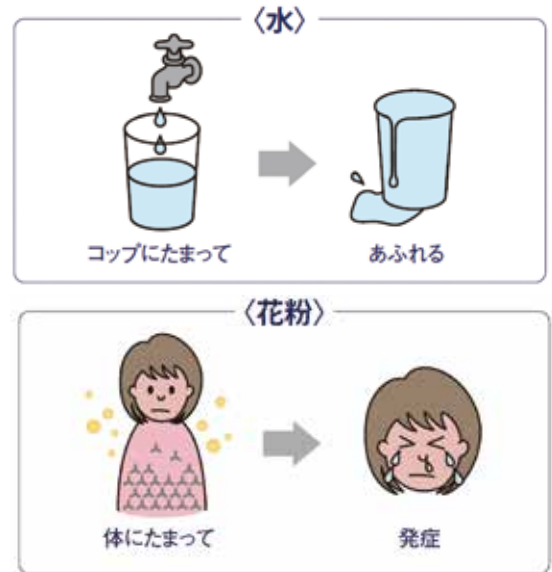
- 花粉症の発症メカニズム
- ある日、突然花粉症になる訳
- マスクで花粉対策を
- 自分に合ったマスクを選ぶためのポイント
- 自分に合ったサイズを知ろう
- 効果あるマスクのつけ方
- マスクの置き方、捨て方
- マスクは毎日交換、がおすすめです
- マスクにも「品質がある」～「品質」をチェックできる基準「マーク」

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。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異物を退治しようとします。こうして何度も繰り返すうちに、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だし、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。

ある日、突然花粉症になる訳

花粉症にかかるのは、花粉を吸いこむと体内に「免疫グロブリンE」という抗体 (IgE抗体) を作る人です。この抗体を持つ人が、子供のころから花粉を吸い続けることで、体内に少しずつ抗体が蓄積され、ある水準を超えると突然花粉症になります。たとえば、蛇口からコップにぼたぼたと落ちていた水が、あふれだすのと同じです。



マスクで花粉対策を

花粉は約 $30\mu\text{m}$ (人の毛髪の約1/3) と粒が大きいので、マスクで体に侵入してくるのを防ぐのに効果的です。また花粉症にかかっていない人でも、マスクで日常的に花粉をブロックしていれば、発症を遅らせることも可能になります。「花粉症ではないからマスクは不要」ではなく、「花粉対策としてマスクをする」と考えて、花粉の時期はマスクを着用するほうがよいでしょう。

自分に合ったマスクを選ぶためのポイント

機能やサイズ、カラーなど、マスクのバリエーションは増えて選ぶ楽しみもありますね。基本的には鼻から口、顎まで覆えるもの、自分の顔まわりにフィットするものであれば、機能的には問題ナシ。大きすぎたり小さすぎたりしないか、息苦しくないかなどを基準にお気に入りのマスクを探しましょう。

■ 自分に合ったマスクのサイズを知ろう

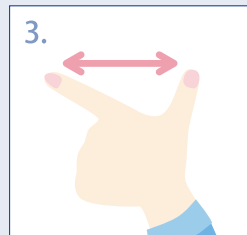
マスクのサイズの測り方



1. 親指と人差し指でL字形を作ります。



2. 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。



3. 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

マスクのつけ方のポイント

つけるときのポイントは、「裏と表をきちんと確認する」「ワイヤーが入っているタイプは自分の鼻のかたちに合わせてフィットするように曲げる」「ヒダを伸ばし、あごの下まで覆う」の3つです

ポイント① 裏と表、上と下、確認しましょう

意外と気づきにくいのがマスクの表裏の間違い

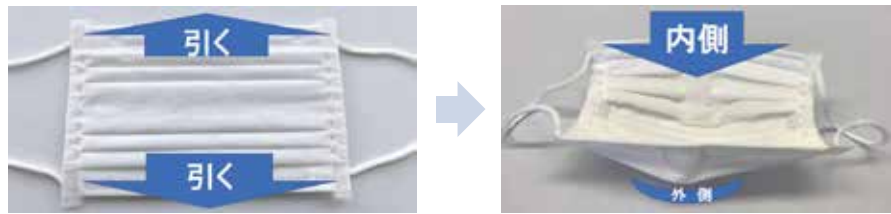
プリーツ型はメーカーによって形状が異なるので、正しく着用するためにはパッケージ裏面等に記載されている表裏を確認しましょう。上と下は、ワイヤーが付いていればワイヤーの部分が上、付いていなければどちらでもいいですよ。

マスクの裏表の見分け方
〈一般的なプリーツマスクの場合〉

見分け方
1

マスクを引っ張って確認する

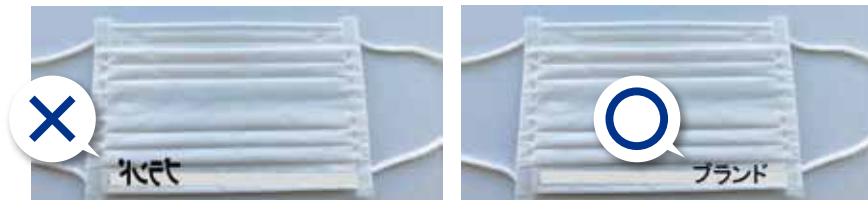
マスクを左右に引っ張って広げて、へこんだ側が「内側」(口元にあたる側)。



見分け方
2

ロゴ(名前)が読める側が外側

ブランドなどロゴを表示しているマスクなら、相手から読めるように付けるのが正解!



ポイント② 隙間の無いつけ方がベスト

鼻からあごまでしっかりと おおうようにつけましょう

花粉を防ぐために付けるのだから、隙間が空いていたりしては隙間から花粉が入り込みます。

ワイヤーがついているマスクだったらきちんと鼻に沿わせるなど正しいつけ方、選び方が本当に大事なんです。

そして頬の横に隙間が無いことを確認しましょう。



マスクの置き方、捨て方に注意 ～「マスクあるある」してませんか～

マスクには花粉がいっぱい付着しています。

外した時は、外側に付いた花粉が飛ばないように、袋に入れて捨てるか、ティッシュに包んで、捨てるようにしてください。

あなただけでなく、ご家族、オフィスの同僚にも花粉が再び付着してしまいます。



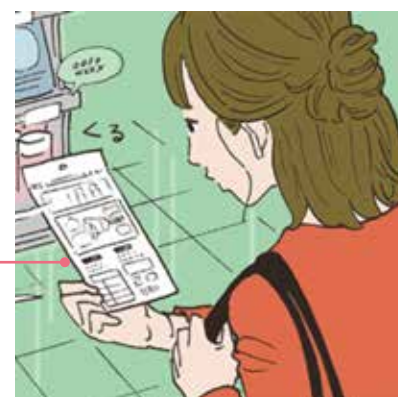
そして、マスクは毎日交換するのがおすすめです

花粉予防のマスクです。一日を過ごしたマスクの表面には花粉がいっぱい付いています。花粉をブロックするために使うのだから、毎日清潔な物にかえましょう。洗えるマスクなら毎日洗いましょう。

次の日も同じものを使うなんて、花粉予防になりません(笑)。

簡単に品質をチェックできる基準は、このマーク!

肌に触れるものだから、機能だけでなく品質にもこだわりを。「全国マスク工業会・会員マーク」のある製品は、品質や製造管理など安心の商品基準で作られています。このマークはパッケージに記載されているので、購入時に確認してみてくださいね。



関連記事

- そもそも「マスク」って? マスクの雑学 >>>>> 続きはこちら
- コレが予防の秘訣! マスクの構造を解説 >>> 続きはこちら