

マスクは感染症に対する効果的な伝播防止手段です

こちらは、英文記事「[Face masks are effective transmission barriers against infections](#)」（2022年4月6日付）の和訳です。



呼吸器系ウイルスは、重大な病気を引き起こす可能性があり、時として死を引き起こすこともあります。最も効果的な感染防止対策の1つはマスクを着用することです。

マスクは呼吸器感染症の空気伝播を抑制するうえで次の二重の役割を担っています。

- 1つ目は、呼吸器感染症への曝露を減らすことで、自分自身の健康を守ることです。
- 2つ目は、感染した人からの伝染を防ぎ、他の人を守ることです。

研究ではマスクを着用することで呼吸器系ウイルスに感染する可能性を減らせることが実証されています。[米国疾病予防管理センター（CDC）](#)によると、サージカルマスクを着用している人は、着用していない人に比べ、新型コロナに感染する確率が66%低いとのこと。

マスクの種類

マスクの着用は自分にも周囲の人にもメリットがありますが、どのような種類のマスクを選び、どのようなタイミングで着用すればよいのでしょうか。マスクは大きく分けて、サージカル（医療用）マスク、レスピレーター（呼吸用保護具）、布マスクの3種類があります。医療用マスクが推奨されていますが、[WHOのガイダンス](#)に記載されている一定の基準を満たすマスクであれば、他の種類のマスクでも構いません。効果を発揮するには選択したマスクの種類に関係なく、鼻や顔の周りに隙間がなくフィットしていることが必要です。

マスクの着用タイミング

船員は船員同士だけでなく、外国の港で陸上職員と接する機会が多くあります。物理的な距離が保てるかどうかにかかわらず、船員自身の安全のために、特に屋内や陸上職員の近くでは、マスクを着用することが推奨されます。また、船員は呼吸器感染症の症状がある場合は、感染症の拡散防止と他者の安全のために常にマスクを着用する必要があります。

最後に、予防の徹底を図るためには、マスクの着用だけでなく、適切な[手指衛生](#)や[社会的責任](#)の実践など、他の予防策も併用すべきでしょう。

外部リンク

- 「[Guidance for Ship Operators for the Protection of the Health of Seafarers \(Fifth Edition\)](#)（船員の健康保護に関する船舶運航者向けのガイダンス [第5版]）」（国際海運会議所：ICS）
- 「[Implementation guide for management of Covid-19 on cargo ships](#)（貨物船における新型コロナウイルス対策の実施ガイド）」（世界保健機関：WHO）
- 「[Coronavirus disease \(COVID-19\) advice for the public: When and how to use masks](#)（新型コロナウイルス感染症に関する一般向けアドバイス：マスクの使用タイミングと使用方法）」（世界保健機関：WHO）
- 「[Wearing a Mask](#)（マスクの着用について）」（米国疾病予防管理センター：CDC）
- 「[Community Use of Masks to Control the Spread of SARS-CoV-2](#)（SARS-CoV-2の感染拡大を抑制するための地域でのマスクの使用）」（米国疾病予防管理センター：CDC）

Gard 資料

ロス・プリベンション・ポスター：[マスクの着用で自分と周囲の人を守ることができます](#)

ロス・プリベンション・ポスター：[ウイルス感染の症状がありますか？](#)

ロス・プリベンション・ポスター：[手洗いの名人になりましょう](#)

Alert：[手洗いの名人になりましょう！](#)

Alert：[体調が悪い場合は報告し、回復に努め、感染を広げないようにしましょう](#)

本情報は一般的な情報提供のみを目的としています。発行時において提供する情報の正確性および品質の保証には細心の注意を払っていますが、Gard は本情報に依拠することによって生じるいかなる種類の損失または損害に対して一切の責任を負いません。

本情報は日本のメンバー、クライアントおよびその他の利害関係者に対するサービスの一環として、ガードジャパン株式会社により英文から和文に翻訳されております。翻訳の正確性については十分な注意をしておりますが、翻訳された和文は参考上のものであり、すべての点において原文である英文の完全な翻訳であることを証するものではありません。したがって、ガードジャパン株式会社は、原文との内容の不一致については、一切責任を負いません。翻訳文についてご不明な点などありましたらガードジャパン株式会社までご連絡ください。