

Q マスクはどのような効果があるのでしょうか。

A マスクの素材や、人と人の距離感等によって、マスクの効果には違いが生まれます。
（※）ここでは御自身の目線で説明するため、便宜上、「飛沫を出す側：自分」「飛沫を吸い込む側：相手」と記載します。

まず、マスクの素材ですが、一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果を持ちます。次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があります。もちろん、人の顔の形は千差万別ですので、同じ素材のマスクの間でも、自分の顔にぴったりとフィットしているマスクを選ぶことが重要です。また、マスクのフィルターの性能や布の厚さなどによっても差が出ます。

次に、マスクは、相手のウイルス吸入量を減少させる効果より、自分からのウイルス拡散を防ぐ効果がより高くなります。仮に 50 センチの近距離に近づかざるを得なかった場合でも、相手だけがマスクを着用（布マスクで 17%減、不織布マスクで 47%減）するより、自分だけがマスクを着用（布マスク又は不織布マスクで 7 割以上減）する方が、より効果が高く、自分と相手の双方がマスクを着用することで、ウイルスの吸い込みを 7 割以上（双方が布マスクで 7 割減、不織布マスクで 75%減）抑える研究結果があります。

特に、室内で会話を行う場合は、マスクを正しく着用する必要があります。また、屋外ならばマスクは不要ということではありません。感染防止に必要な「最低 1 メートル」の間隔を確保できない場合もありますので、やはりマスクは重要です。自分から相手への感染拡大を防ぐために、話す時はいつでもマスクを着用しましょう。

（参考）マスクの効果について

https://corona.go.jp/proposal/pdf/mask_kouka_20201215.pdf

（参考）マスクの効果に関する動画

<https://corona.go.jp/proposal/>

（参考）正しいマスクの付け方

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593493.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=VdyKX4eYba4>