



矢野 邦夫 先生

浜松医療センター

院長補佐 兼 感染症内科長 兼 臨床研修管理室長 兼 衛生管理室長

'81年 名古屋大学医学部卒業。名古屋第二赤十字病院、名古屋大学病院を経て、'89年 フレッドハッチンソン癌研究所、'93年 県西部浜松医療センター（2011年4月より「浜松医療センター」に病院名変更）。'96年 ワシントン州立大学感染症科エイズ臨床、エイズトレーニングセンター臨床研修修了。'97年 感染症内科長／衛生管理室長に就任。2011年4月より現職。

ホームページでも、公開しています。

メディコン CDCWatch

検索

布製マスクについてのCDCの推奨および作成法

CDCが布製マスクの使用についての推奨を提示し、その作成法も示している。興味深いので紹介する(1)。

[布製マスクの使用について]

- 社会的距離を維持するのが難しい公共の場（食料品店や薬局など）では布製マスクを着用することを推奨する。特に市中感染が著しい地域において推奨する。
- 家庭用品から作られた布製マスクもしくは低コストの日常器材を用いて自宅で作成された布製マスクは自主的な公衆衛生対策として追加利用が可能である。布製マスクは2歳未満の幼児、呼吸に問題がある人、補助がなければマスクを取り除くことができない意識のない人や身体障害者などには着用させない。
- 推奨されるマスクとしては、サージカルマスクやN95マスクは推奨されない。それらは医療従事者や救急隊などのために、引き続き確保する必要がある重要な供給品である。
- 使用済みの布製マスクは安全に取り外す。布製マスクを取り外したら、目、鼻、口に触れないように注意する。取り外した後は、すぐに手洗いを。
- 布製マスクは使用頻度に基づいて定期的に洗う。この場合、洗濯機で十分である。

[布製マスクの作成法について]

図1 縫布マスクの作成法

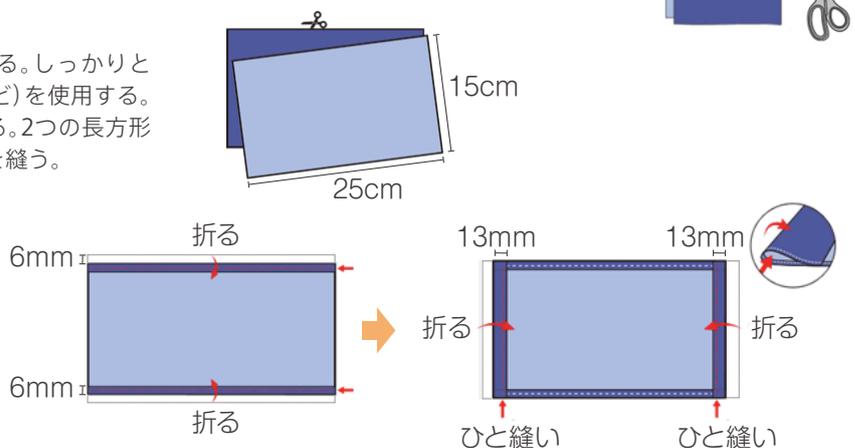
[材料]

- 25 x 15 cm 長方形の綿布 … 2枚
- 15 cm のゴム紐（または輪ゴム、紐、布片、またはヘアタイ） … 2本
- 針と糸（またはヘアピン）
- はさみ
- ミシン

[作成方法]

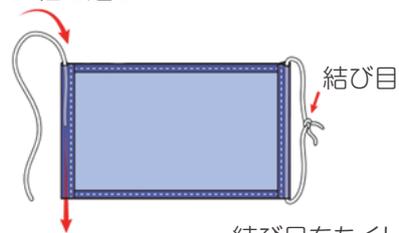
① 25 x 15 cm の長方形の綿布を2つ切り取る。しっかりと織られた綿（キルティング布や綿シャツなど）を使用する。困ったときには、Tシャツ生地も使用できる。2つの長方形を積み重ねて、一枚の布のように布マスクを縫う。

② 長辺の6mmを縁に折る。短辺に沿って、2層の生地を1.3 cm以上を折って縫込む。



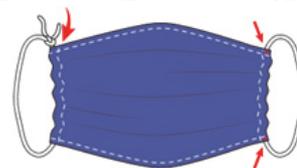
③ 長さ15 cm x 幅1 mm のゴム紐を布製マスクの両側の幅広い縁に通す。これらは耳ループになる。大きな針かヘアピンを使って通す。両端をしっかりと結ぶ。ゴム紐がなければ、ヘアタイまたは伸縮性のあるヘッドバンドを使用する。紐しかなければ、それを長くして、頭の後方でマスクを結ぶ

ゴム紐を通す



④ 縁の中に結び目ができるように、ゴム紐をゆっくりと引く。ゴム紐でマスクの側面を寄せ集めて、マスクが顔面にフィットするように調整する。そして、ゴム紐が滑って位置が動かないように、ひと縫いしておく。

結び目をたくし込む ひと縫いする



ひと縫いする

図2 Tシャツマスクの作成法(縫う必要なし)

[材料]

- Tシャツ
- はさみ

[作成方法]

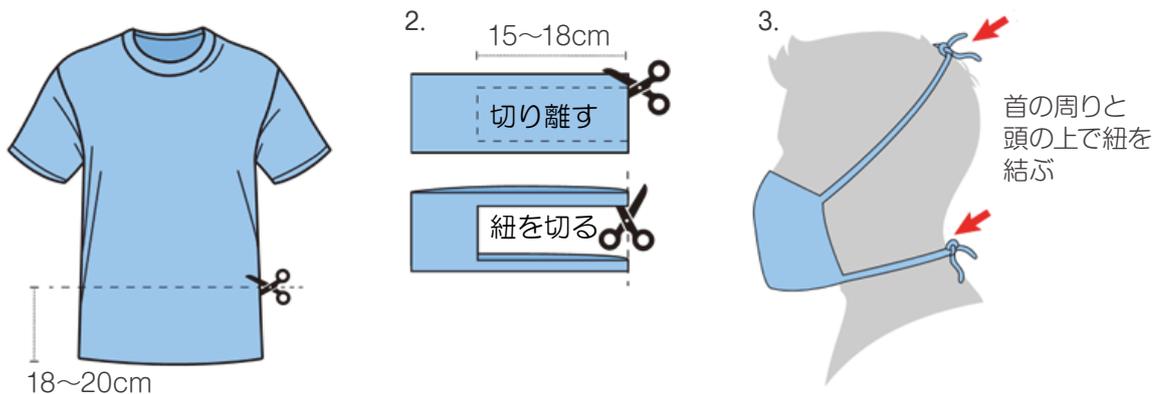
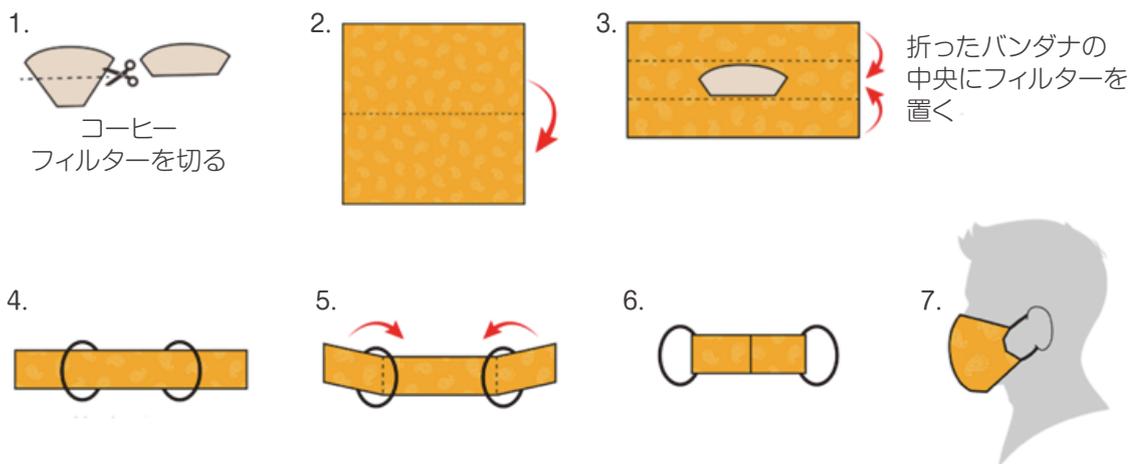


図3 バンダナ布製マスクの作成法(縫う必要なし)

[材料]

- バンダナ(または約 50 x 50 cm の正方形の綿布)
- コーヒーフィルター
- ゴムバンド(またはヘアゴム)
- はさみ(自分で布を切る場合)

[作成方法]



[文献] (1) 1. CDC. Use of cloth face coverings to help slow the spread of COVID-19
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/DIY-cloth-face-covering-instructions.pdf>

こちらも公開しています。

メディコン CDCガイドライン

製造販売業者

株式会社メディコン

本社 大阪市中央区平野町2丁目5-8 ☎0120-036-541

crbard.jp

BD, the BD Logo are trademarks of Becton, Dickinson and Company or its affiliates. © 2020 BD. All rights reserved.

