4 フィットテストの実施

マスクを着用して、フードをかぶります。

フードの透明窓と顔は、約10-15cm程離し、被験者に「口から息を吸い込み、味わうように」と指示してください。

フィットテスト溶液を入れたNo.2ネブライザーを透明窓の穴から差し込み、ゴム球を押してエアロゾルを発生させます。
この時ネブライザーの角度に注意して、被験者に直接かからないようにしてください。
感度テストにて記録した「噴霧回数」に応じて、ゴム球を以下の回数押してエアロゾルを発生させます。

感度テストでの噴霧回数	フィットテストでの初回噴霧回数	フィットテスト中の追加噴霧回数
1～10回	10回	5回
11～20回	20回	10回
21～30回	30回	15回

次のA~Gの動作を60秒ずつ行います。
フード内の濃度を一定に保つため、30秒経過ごとに、初回噴霧回数の半分の回数を追加噴霧してください。

- A 普通に呼吸をする
- B ゆっくり深く呼吸をする
- C 頭をゆっくりと左右に振る
  （頭が左右両端を向いたときに息を吸い、頭を動かしている間に息を吐く）
- D 頭をゆっくりと上下に動かす
  （頭が上下にあるときに息を吸い、頭を動かしている間に息を吐く）
- E ゆっくり大きな声で発声する
  （50音をゆっくり発声する、声に出して100から逆に数える、など）
- F ゆっくりと深くおじぎをする
- G 普通に呼吸をする

上述のA～Gの動作中に甘味を感じた場合には、フィットが適切ではありません。テストを終了して、約15分後に感度テストから再開してください。

最後まで甘味を感じなければ、マスクの装着が適切におこなわれ、確実にフィットしている状態と言えます。

○ 「甘味」を感じない！

- 正しくフィットし、漏れ込みの心配もありません。
- この感覚を忘れずに、いつも正しく装着してください。

× 「甘い」と感じる。

- マスクのサイズや形状は顔に合っていますか？
- 正しく装着していますか？約15分後に、感度テストから再開してください。

「苦味」を利用したフィットテスト方法

別売の感度テスト溶液（苦味）FT-31、フィットテスト溶液（苦味）FT-32 を用いて、苦みを利用したフィットテストを行えます。これは、安息香酸デナトニウムのエアロゾルを使用する方法で、安息香酸デナトニウムの苦みを利用して行います。サッカリンの感度テストで甘みを感じなかった被験者にも用いることができます。

* テスト方法はサッカリンの場合と同様です。
* 感度テストにおいて30回を超えて噴霧をしても被験者が苦みを感じない場合には、感度テストを中止して他のフィットテスト方法を用いてください。
* サッカリンの溶液と混合しないようご注意ください。
  ネブライザーをよく洗浄し乾燥させてから使用するか、交換用ネブライザー FT-13 をご使用ください。
* 安息香酸デナトニウム溶液は人体に有害ではありません。

3M
FT-31 (Bitter/Amer)
Bitterness Solution (amer)
Solution pour essai de sensibilité
Bitterlösung zum Test der Empfindlichkeit
Solución para la prueba de sensibilidad (amargo)
Bitterlösung zum Testen der Empfindlichkeit
Soluzione per la prova di sensibilità (amaro)
Bitterlösung voor de gevoeligheidstest
Solução para o teste de sensibilidade (amargo)
Bitterhed Testopløsning
Bitterhetsprovningslösning
Bitterhetsprøvevæske
Bitterhetsprøvelyssing
Bitterhetsprovi-liuos

フィットテストキット製品および付属製品のご案内

	製品名	製品概要	入れ目
	3M™ フィットテストキット FT-10	使い捨て式防じんマスクや防護マスク、半面形取替え式防じんマスク他、半面形の防じん機能を有する防毒マスクにもご使用いただけます。	1キット / 箱
	3M™ 感度テスト溶液 FT-11	FT-10 用の感度テスト溶液（甘味）の補充用ボトルです。1本あたり約 55ml 入りです。	1本 / パック 6 パック / 箱
	3M™ フィットテスト溶液 FT-12	FT-10用のフィットテスト溶液（甘味）の補充用ボトルです。1本あたり約 55ml 入りです。	1本 / パック 6 パック / 箱
	3M™ 感度テスト溶液（苦味）FT-31	FT-10 用の苦味剤の感度テスト溶液です。甘味を感じにくい方にもご使用になれます。1本あたり約 55ml 入りです。	1本 / パック 6 パック / 箱
	3M™ フィットテスト溶液（苦味）FT-32	FT-10 用の苦味剤のフィットテスト溶液です。甘味を感じにくい方にもご使用になれます。1本あたり約 55ml 入りです。	1本 / パック 6 パック / 箱
	3M™ ネブライザー FT-13	FT-10 用のネブライザーです。専用のラベル、アトマイザー、掃除用ピン付属。	1個 / パック 3 パック / 箱
	3M™ フード FT-14	FT-10 用のフードです。交換用としてご使用ください。	2 個 / パック 5 パック / 箱
	3M™ カラー FT-15	FT-10 用のカラーです。交換用としてご使用ください。	1個 / 箱

3M™ フィットテストキット FT-10

どんなに高性能のマスクを選んでもそのマスクが顔に合っていなかったり、正しく装着されていなければ、その効果を発揮できません。
3M™ フィットテストキット FT-10は、安全で確実に密着性の良否が判定できるフィットテストキットです。
マスクの選択時とその後の定期的な着用訓練でご使用ください

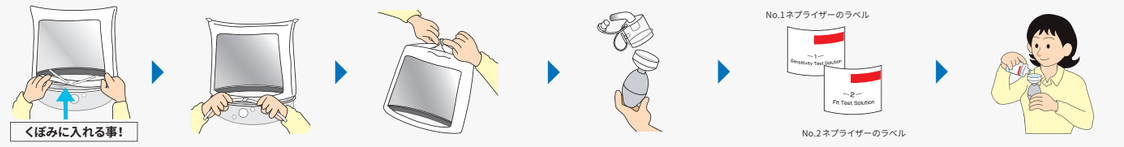
FT-10 の構成

A. フード FT-14
B. カラー FT-15
C. ネブライザー FT-13 (No.1感度テスト用)
D. ネブライザー FT-13 (No.2フィットテスト用)
E. 感度テスト溶液 FT-11*
(Sensitivity Test Solution)
F. フィットテスト溶液 FT-12*
(Fit Test Solution)

*サッカリン溶液であり、人体に有害ではありません。

フィットテストの流れや実施方法について簡単に動画にてまとめておりますので、こちらもご参照ください。

1 準備



1. フードをカラーに取り付けます。
2. ひもを結びます。
3. 頭頂部をクリップ等で留めます。
4. No.1ネブライザー及びNo.2ネブライザーのキャップを取り外します。
5. 溶液を間違えないように確認します。
6. No.1ネブライザーに感度テスト溶液FT-11を、No.2ネブライザーにフィットテスト溶液FT-12をティースプーン1杯程度を注ぎます。

注意 テストを受ける時は、テストの少なくとも15分前から飲食を控えてください。
テストは汚染物質の無い安全な場所で行ってください。

2 感度テスト

被験者が「甘味」を感じるかどうかをテストします。マスクを着用せずにおこないます。
（感度テスト溶液は、フィットテスト溶液を約 100 倍に希釈したものです）

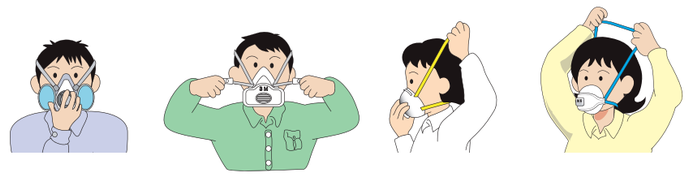
Step.1 フードをかぶります。この時はまだマスクは装着しません。

Step.2 フードの透明窓と顔は、約 10-15cm ほど離してください。

Step.3 感度テスト溶液を入れた No.1 ネブライザーを透明の穴から差し込み、ゴム球を押してエアロゾルを発生させます。
この時、ネブライザーの角度に注意して、被験者に直接かからないようにし、被験者に「口から息を吸い込み、味わうように」と指示してください。
ゴム球が完全に戻るように操作して、エアロゾルを発生させます。

Step.4 被験者が甘みを感じたかどうかを確認してください。
「感じた」時には記録用紙にゴム球を押した回数を記録します。
甘みを感じない場合には、さらにゴム球を押し「感じた」時点での回数を記録します。
ただし、30 回を超えた場合には、感度テストを中止し、他の方法を試みてください。

Step.5 終了したらフードをとり、新鮮な空気で口からの呼吸を 2 ～ 3 分ほど程度行うか、水を口に含んで口内の甘味を取り去ってください。

3 マスクの装着

マスクを正しい手順で、装着してください。
この 3M™ フィットテストキット FT-10 は、使い捨て式防じんマスク、半面形の取替え式防じんマスクの他、半面形の防じん機能を有する防毒マスクにもご使用いただけます。