き健康征

第80回

M2.5について 知っておこう』



前田武昌 先生(京丹波町病院)

PM2・5に関するお話です。

す。(1μm=千分の1ミリ)

使う車の排煙などが主な原因です。 国や日本に流れ込んできて大気汚染の原因となって のは中国から偏西風に乗って黄砂と共に運ばれて韓 や、家庭暖房用の泥炭の煙、精製度の悪いガソリンを いることです。中国の工場排煙(環境技術が未発達) を燃やしたときに発生します。今、問題になっている PM2・5は、石炭や石油などの化石燃料や草木

吸器疾患のある人には重大な問題となっています。 なるため黄砂と一緒に飛んできて、アレルギーや呼 それに加え、花粉の飛散時期と偏西風の時期が重

PM2・5の何が問題なのか

の高濃度でした。

自由喫煙の居酒屋などではなんと700μg以上

ルギー疾患(アトピーなど)の症状が悪化すること 力取り込まないようにする必要があります。 います。特に老人や子どもに影響が大きいようで、極 心臓病など循環器疾患のリスクを高めるといわれて が報告されています。肺がんのリスクや動脈硬化や 入り込み、呼吸器系疾患(喘息・気管支炎など)、アレ いことが最大の問題で、吸い込むと肺の奥深くまで PM2・5は、直径が2・5μm以下と非常に小さ

PM2・5の環境基準値(一日平均値)

動、部屋の換気を控えるように指導をすることに を超えるときは、行政が不要の外出や屋外での運 なっています。 PM2・5の環境基準値は、3μg/M3で70μg 院長。最近、テレビなどでも取り上げられている 職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。 今回の担当は、国保京丹波町病院の前田武昌 このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門

①PM2・5を吸い込まないことが重要ですが

ル(μm)以下の空気中に浮遊する微粒子」のことで 聞きます。PM2・5とは「直径2・5マイクロメート 最近PM2・5という言葉を、テレビなどでよく

③空気清浄機などを使用する。特に病人や子どもの ②外出を控えること。PM2・5の濃度が高いとき ましょう。 りや子ども、呼吸器系の病気のある人は注意し 浮遊物質を吸着することが有効です。 おられる家庭などでは、空気清浄機で空中の微少 には出来るだけ外出をしないこと、特にお年寄

PM2・5と喫煙の関係

μg以上、不完全分煙の禁煙席で300μg以上、 煙の禁煙席以外では、ほとんどすべての席で100 度を調べたデータによると、完全禁煙の店と完全分 とがわかりました。様々な飲食店内のPM2・5濃 最近たばこの煙にもPM2・5が含まれているこ

報告されています。 濃度は喫煙者のいない家庭より30μg高いことが 家庭でも、喫煙する家族がいる屋内のPM2・5の

めに]勧めします。 ます。愛煙家には厳しいですが今後の自分・家族のた よるPM2・5の影響は年中であり、大きいと思われ 飛来するPM2・5への対策も重要ですが、喫煙に

お知らせ

え受診してください。 から診療体制を変更しています。ご確認のう 町立医療機関では、平成二十六年四月一日 **286**-0220

PM2・5から体を守るには

PM2・5はあまりにも小さいため、風邪のときに

を使用することで予防できますが、顔の大きさに 防ぎきれません。N9(又はDS2)規格のマスク 使用するマスク(主にサージカルマスク)などでは

合ったものを正しく装着する必要があります。

16