



5月の主な行事

1日 : メーデー	12日 : 母の日、看護の日
2日 : 八十八夜	16日 : 旅の日
3日 : 憲法記念日	17日 : 世界電気通信記念日
4日 : みどりの日	31日 : 世界禁煙デー
5日 : こどもの日	



今月のかから版 : 1 「粒子状物質PM2.5について」

テレビニュースを見ると、北京の街がスモッグに霞む異様な光景が毎日のように写し出されています。そこに居住し働く人が2,000万人もいることを考えると、胸がつまります。そして、このガスが中国だけにとどまらず、偏西風に乗ってわが国にも飛来する恐れがあることに思い至ると、危機感を覚えます。今回は、環境省等が発信しているニュース等を参考に、この大気汚染の原因であるPM2.5についてご紹介します。

PM2.5のPMとは「Particulate Matter」の略称であり、一般に粒子状物質と訳されています。その中で、粒径が $2.5\mu\text{m}$ ($1\mu\text{m}=0.001\text{mm}$)以下の粒子をPM2.5と称しています。髪の毛の太さの約1/30程度の大きさで、肺の奥深くまで入り易く、体への影響が懸念されています。わが国においては、健康のために維持されることが望ましい水準として環境基準が定められていますが、同基準によると、PM2.5は、1年平均値 $15\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下、かつ、1日平均値 $35\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下(平成21年9月設定)とされています。また、大気汚染防止法に基づき、地方公共団体によって全国500カ所以上でPM2.5の常時観測が実施されています。

中国に比較的近い福岡市では、市内8カ所の測定局でPM2.5を測定しており、その結果をホームページで随時公表しています。2月23日には $59.3\mu\text{g}/\text{m}^3$ を記録し、また、3月10日には同市の西区で1時間平均濃度が $106\mu\text{g}/\text{m}^3$ を記録しています。なお、北京では、PM2.5は2月28日には $400\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えており、わが国の環境基準の1日あたり平均値の10倍以上の数値となっています。福岡市では、PM2.5環境基準超過時の行動の目安(暫定)を定め、注意を呼びかけています。基本的な内容ですが、しっかりと実践したいものです。

○健康に対する影響として、呼吸器系疾患・アレルギー疾患のある方に対しては

- ・外出するときにはマスク等を着用する。
- ・外出から帰ったら、眼を洗い、うがいをする。

○生活に対する影響に関しては

- ・洗濯物等はできるだけ外に干さないようにする。
- ・空気の入替は控える。
- ・車の運転時は窓を開めるようにする。
- ・洗車は後日にする。



今月のかから版 : 2 「5月31日は世界禁煙デーです」

大気汚染の原因である粒子状物質(PM2.5)への関心が高まっていますが、身近なところにもこの濃度が極めて高い場所があります。それは、喫煙可能な室内です。例えば、禁煙していない居酒屋だと、北京市の最悪時の濃度と変わらないと言われていています。

たばこは体にとって害があることは知られていますが、非常に空気が汚染されることが認識されています。

5月31日は国際禁煙デーであり、これを機に、喫煙されている方や、周りで喫煙者がある方は、禁煙について改めて考えてみてはいかがでしょうか。

<禁煙ノウハウ その1>

- 目標設定 : 禁煙開始日を決める
- 行動契約 : 禁煙宣言をする、宣言書にサインする
- セルフモニタリング : 喫煙行動を手帳などに記録する
- 刺激統制法 : タバコが吸いたくなる場所や状況避ける
- 反応妨害法 : タバコが吸いたくなったら、別の行動をする

<禁煙ノウハウ その2>

- 自己主張訓練 : タバコを勧められたときの上手な断り方を身につけておく
- 再発防止訓練 : タバコを再び吸い始めやすい状況を予測し、その対策を練習しておく
- 認知再構成法 : 禁煙に失敗したときに、「禁煙には失敗がつきものであり、今回の経験が次回に役立つ」と考えるようにする
- ソーシャルサポート : 家族や友人、同僚などの協力が得られるようにしておく

たばこを吸う家族がいると、住宅内のPM2.5濃度は大きく上昇します。大阪市立環境科学研究所の調査によると、誰もたばこを吸わない家庭は同20マイクログラム程度だったのに対し、喫煙者のいる家庭では同50マイクログラム前後に達したとのこと。

このように、自分の健康のみならず、周りの大切な家族や友人などの健康も考え、禁煙に挑戦してみてください。

