

## PM2.5 の対処法

### 花粉の時期は、室内の二度ぶきを！

なるべく外気に触れないようにしましょう。洗濯物は室内に干し、換気かわりに空気清浄器を使用することをおすすめします。

花粉が飛散している時期は、対処法が少し異なります。まず、掃除の仕方ですが、掃除機を使用すると粒子が舞うのでNG！最初に濡らしたぞうきんでふきましょう。そのままにすると前述したように花粉が水分を吸収してしまうので、仕上げに空ぶきを。きれいに二度ぶきすることで、花粉を除去できます。また、窓に結露があると花粉がついてしまうので、気がついたらふき取るようにしましょう。

犬や猫の毛にも花粉は付着するので、外出させたら風呂場で洗ったりふき取ったりすることも忘れずに。その場できちんと乾かしてから、生活スペースに連れて行くようにしましょう。



加湿器やエアコンを使う前にも、室内をきれいに二度ぶきして！掃除をしないままだと、室内で花粉が爆発したり飛び散る原因に。

## 黄砂 の対処法

### PM2.5と同様の対処法を

黄砂とは東アジアの砂漠域（ゴビ砂漠など）や黄土地帯の砂塵が強風によって舞い上がり、偏西風によって日本まで飛んでくる気象現象です。春に起きることが多く、PM2.5をはじめとする有害物質を含んでおり、環境にも人体にも悪影響をおよぼします。症状はせきや目のかゆみ、気管支喘息などで、花粉症と似ています。対処法はPM2.5と同様なので、上記を参考にしてください。

## 放射能 の対処法

### 肌の露出は最小限に

東日本大震災後から被害が心配されている放射能。地域によって放射線量は異なりますが、日常生活において気をつけたいことは放射能検査を受けた食品を買うことです。また、紫外線量が多い日は放射線量も多くなるので特に注意を。外出するときは濃い色の洋服と帽子を着用し、なるべく肌の露出は避けましょう。



監修  
王 青躍先生  
おう・せいよう

埼玉大学大学院理工学研究科准教授。環境科学をはじめ、花粉症原因物質や環境汚染物質の対策、エネルギー問題などの研究を行っている。

紫外線以外に  
気をつけたいこと

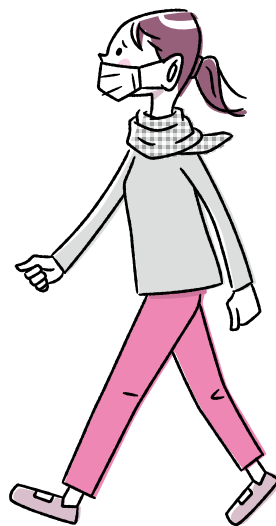
黄砂

PM2.5

放射能

# 大気汚染 について考えましょう

非常に深刻な問題となっている大気汚染。人体への影響も心配されていますので、自分でできる予防策を考えましょう。



最近よく耳にするようになったPM2.5。これは特定の化学物質を指すのではなく、粒径2・5μm（1000分の1mm）以下の粒子の総称です。工場の排煙や車の排ガスなどが発生源

花粉や黄砂と結びつくとより怖いPM2.5

で、炭素粒子や硫酸塩、金属粒子などを含有。粒子が小さい分、呼吸とともに呼吸器に入り込みやすく、気管支喘息の原因となったり、人体の酵素と反応して脳や血液の病気、細胞の老化を引き起こしたりするといわれています。

スギやヒノキなど、花粉が飛散する時期は特に注意が必要です。というのもPM2.5に含まれる硝酸塩などに花粉が付着すると、花粉が水分を吸収しやすくなり、やがて爆発。それがPM2.5より小さい粒子PM1.0となる可能性があり、人体の奥まで入り込みやすくなります。そのためアレルギー1反応がでやすくなったり、肺胞まで届いて気管支喘息や呼吸困難が起きたりします。

また、PM2.5と黄砂などが結びつくとNPAHという有害化学物質に変化。これには強い発がん性作用があるため、人体への影響が心配されています。PM2.5、黄砂、放射能に共通していますが、大気汚染が深刻な日の外出はなるべく避けるのが得策。外出するときは高性能マスクを着用するなどして、自分の身を守りましょう。