



『黄砂の健康への影響』



しもじ内科クリニック院長
下地 栄壮

花粉症の季節で煩わしく感じている方も多いと思いますが、もう直ぐ黄砂の時期もやって来ます。黄砂の時期は主に春季で、特に3月から5月がピークとなります。日本医師会の機関紙に、黄砂について分かり易い記事が掲載されていましてご紹介いたします。

黄砂は、中国やモンゴルなどの乾燥・半乾燥地域で、強風によって数千メートルの高度にまで巻き上げられた土壌・鉱物粒子が偏西風に乗って日本に飛来し、大気中に浮遊したり降下したりする現象です。日本まで飛来してくる黄砂は、気道の奥深くに到達する程非常に小さな粒子で、重金属やカーボン、真菌、細菌、ウイルス、花粉などの有害物質を含んでいたり、それら汚染物質とともに飛来して来ます。

<健康への影響>

●アレルギー疾患

- ・目の痒み、鼻汁やくしゃみ、皮膚のアレルギー症状が起こる
- ・黄砂濃度が高い程症状を発症する人が多くなる
- ・黄砂とスギ花粉の同時暴露により症状が悪化する



●呼吸器疾患

- ・喘息、慢性閉塞性肺疾患(COPD)の患者では、症状の悪化、受診数の悪化、救急搬送の増加に関連する
- ・特に小児と高齢者で、喘息での入院が増える
- ・呼吸器疾患を持っていない人でも、咳や喉の痛みが出ることがある

●循環器疾患

- ・心筋梗塞や脳梗塞による救急搬送、入院、発症が増加する
- ・高齢者や、糖尿病、慢性腎臓病などの既往歴のある人は、循環器疾患に影響するリスクが高い

<黄砂への対策>

- ・なるべく外出を避ける
- ・屋外で激しい運動をしない
- ・外出時は、マスクを着用する（黄砂や花粉の吸入を防ぐことができるマスクが望ましい）
- ・屋内では、窓の開閉や換気を必要最小限にする



お知らせ

3月9日(土)は、学会出席のため13時までの診療とさせていただきます。ご迷惑をお掛けして大変申し訳ございませんが、宜しくお願いいたします。



しもじ内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦3丁目2-49(福岡銀行美和台支店隣り)

TEL:092-605-6300