



新緑が眩しい季節になりました。皆さんのお過ごしでしょうか。今回はPM2.5について触れていきたいと思ひます。

★PM2.5とは？★

空気中にある直径2.5 μm (マイクロメートル、1 μm は1mmの1000分の1、大きさについては下図参照)以下の粒子のことをいひます。この大きさが何故問題になるのかというひ、2.5 μm 以下になると**人間の肺の奥にまで到達する**ためです。この粒子に人体に有害な物質(一般的には硫酸塩や硝酸塩などの塩類や有機化合物)が含まれていると、喘息や気管支炎などが原因となったりしひます。

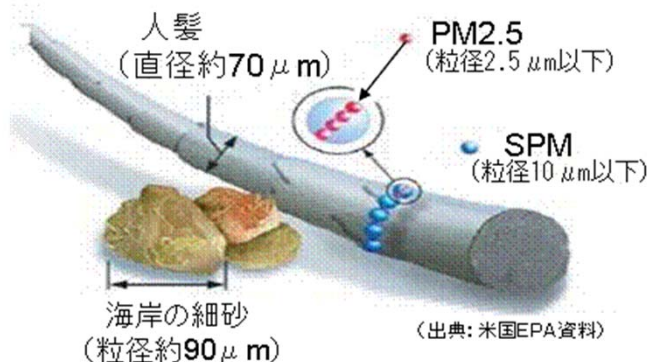
★PM2.5が原因で病気になる？★

喘息や気管支炎などの呼吸器系の疾患や、不整脈や高血圧などの循環器系の疾患などが関係性が高いといわれています。また長時間PM2.5にさらされると、小児や胎児の成長に影響を与える可能性があり、発癌性を示す可能性もあります。

食物に付着したPM2.5を口から摂取して体内に入る場合は、摂取量が非常に少なく、また、病原菌やウイルスなどのように増殖するものではないので、食あたりなどの消化器系の疾患の心配はないでしょう。ただ、PM2.5は水で洗うことによつて取り除くことができますので、口に入れる前に水で洗うとよりよいでしょう。

★PM2.5を防ぐには？★

PM2.5を防ぐにはマスクや空気清浄機などがあります。マスクは防塵用のものがいいですが、長時間していると息が苦しくなったりするので、外出用には向いていません。通常のマスクでもPM2.5を多少は防げるものもあるので、メーカーに問い合わせてみるといいでしょう。また、PM2.5の飛散が多い日はなるべく外出を避けて、室内で過ごしてください。



参考: 日本エアロゾル学会 PM2.5に関するFAQ