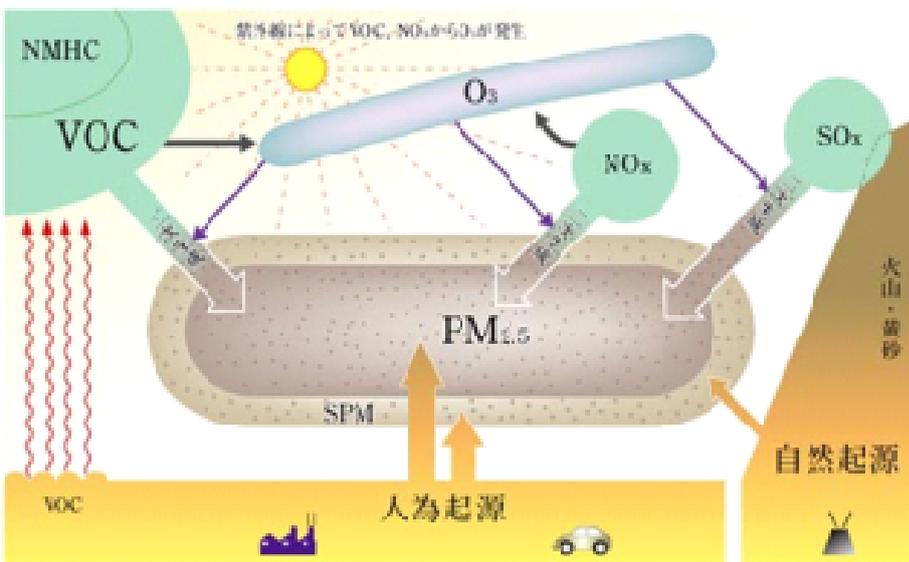


## 外的刺激から 身を守る

今、巷で騒がれている。**PM2.5** って何なのでしょう？

大気汚染の原因物質とされている浮遊粒子状物質（SPM）は、環境基準として「大気中に浮遊する粒子状物質であってその粒径が  $10\mu\text{m}$  以下のものをいう」と定められていますが、それよりもはるかに小さい粒子（直径が  $2.5\mu\text{m}$  以下の超微粒子）の総称なのです。

- PM2.5 は非常に小さいため（髪の毛の太さの  $1/30$  程度）、肺の奥深くまで入りやすく、肺がん、呼吸系への影響に加え、循環器系への影響が懸念されています。



代表的な微小粒子状物質であるディーゼル排気微粒子は、大部分が粒径  $0.1 \sim 0.3\mu\text{m}$  の範囲内にあり、発ガン性や気管支ぜんそく、花粉症などの健康影響との関連が言われています。

大気中に浮遊している粒子状物質の発生源はボイラー、焼却炉などのばい煙（SO<sub>x</sub>・NO<sub>x</sub>）を発生する施設、コークス炉、鉱物の堆積場などの粉じんを発生する施設、自動車、船舶、航空機排ガス、揮発性有機化合物（VOC）

など、人の活動に伴うもののほか、自然界由来（火山、森林火災、黄砂など）のものがあり、また粒子とガス状物質が大気中で引っ付く二次生成粒子もあり、複合的な作用も心配されています。

今年になって騒がれだしましたが、日本国内の汚染の状況はこれまで取り組んできた**大気汚染防止法に基づく工場・事業場等のばい煙発生施設の規制や自動車排出ガス規制など**により、ここ十年以上ゆるやかながらも減少傾向にありました。でも今年は・・・？

福井県でも今年、その日のPM2.5濃度が環境基準の2倍になると見込まれる朝に、県民に注意喚起を促すことを決めました。「呼吸器系や循環器系の患者、小児、高齢者などはより慎重に行動する」ことが必要とされており、（1）不要不急の外出（2）屋外での長時間の激しい運動（3）換気や窓の開閉—を控えるよう呼び掛ける事としました。（県のHPにデータがあります）

Q. 中国の大気汚染による日本への影響は、どの程度なのか環境省に聞いてみました。

A. 今年1月、一時的なPM2.5濃度の上昇が西日本の広い地域で環境基準を超えて観測されました。ある程度大陸からの越境大気汚染の影響があったと考えられます。一方、PM2.5は通常でも我が国の大気中で観測されており、都市汚染による影響も同時にあったと考えられます。例年冬季から春季にかけて上昇する傾向があります。

## 黄砂はいつから？

紀元前から中国には記録が残っており、日本でも江戸時代には俳句の季語のなるほどの頻度だったようです。

黄砂粒子はいったん大気中に舞い上がると、比較的大きな粒子（粒径が $10\mu\text{m}$ 以上）は重力によって速やかに落下しますが、小さな粒子（粒径が数 $\mu\text{m}$ 以下）は上空の風によって遠くアメリカまで運ばれた記録もあります。



黄砂は大気中に含まれる物質を吸着する性質を持っているため発生する場所や通過する場所によって、カビや微生物のほか、様々な汚染物質を取り込んでいます。単に車や洗濯物などが汚れるだけでなく、**健康を害する可能性もあるため、十分な注意が必要です。**

日本での黄砂現象は、春に観測されることが多く、気象庁では、粒径 $0.1$ マイクロメートル～ $10$ マイクロメートルの黄砂を $10$ 段階に分割して、 $96$ 時間先までの黄砂の濃度などを予測しています。気になるときはチェックしてください！

花粉も粒子ですが、**スギの花粉**の大きさは直径約 $30\mu\text{m}$ 、**イネの花粉**で約 $20\sim 40\mu\text{m}$ 、**ブタクサの花粉**も約 $20\mu\text{m}$ 、**ヨモギの花粉**は約 $25\mu\text{m}$ と大き目です。マスクでしっかり予防できます。

一旦花粉が目や鼻の粘膜に付着して水分を吸うと花粉は殻が割れて、アレルギーを引き起こす物質である抗原（アレルゲン）が花粉から溶け出します。内容物が飛び出すと刺激によってアレルギーを起こすヒスタミンや、ロイコトリエンという物質が放出されるため、ヒスタミンの働きによって知覚神経を刺激されて、くしゃみや鼻水が出たり、ロイコトリエンの働きによって目や鼻の血管を膨張させるため、粘膜がはれて目のかゆみ・鼻づまりが発生します。

つまり、粘膜に付着させない予防が効果的なのです。症状が出ている間は、内服薬（抗ヒスタミン薬や抗ロイコトリエン薬）で押さえることも快適に過ごす方法です。薬を飲んでいてもマスクやゴーグルで予防することも続けましょう。

## 紫外線だって避けたい外的刺激！日光浴は昔の話

放射線も紫外線も電磁波の一つです。波長が短くなるほど人体に有害に働きます。

ガンマ線 — X線 — 紫外線 — 可視光線 — 赤外線 — 電波  
← 短い 波長 長い →

まず 皮膚の老化が進行します：**しわ・シミ・そばかすの原因**になります

そして 皮膚の癌の発生が増えます：**皮膚の細胞が傷つけられ、癌化**するおそれ

その他にも：**免疫機能を弱めたり、白内障の進行の原因**になります

なにより、紫外線は、子どもの方が影響が大きいのです（細胞分裂が盛んなため）  
紫外線はぶつかる前には進めません。その性質を利用して肌を覆うことが一番です。長袖、日傘、サングラスに加えて、紫外線ブロックには日焼け止めも有効です。

## みどりの新商品 「アレッポ」石鹸

**オリーブ**と**ローリエ**のオイルのみを釜焚きで石鹸にしました  
(添加物や香料は全く使用していません)

**オリーブオイル**：人の肌とよく似た成分のオレイン酸を含んでいるため、  
汚れを落としながらも潤いを残します。

**ローリエオイル**：消毒、ふけ取りなどに効果があり、さっぱりした  
爽快感があります。



1個 800円

足の先から（ちょっともったいないけど）**顔や髪まで使えます**。よく泡立てて使ってください。

潤(うるおい)をキープしながらも汚れはしっかり落とします。化粧している場合は2度洗いがオススメです。  
それから実は **ペットのシャンプー**にもGOOD!と評判です。よくすすぐだけでリンスは必要ありません

## A-DERMA EXOMEGA

**アデルマ エグゾメガ クリームN**

**POLAの医科向け化粧品シリーズです**

**膚科学から生まれた、肌状態を健康に整える低刺激性スキンケアを始めませんか？**

- ・滑らかに伸び、べたつかないのに、しっとり肌潤いを保ちます。
- ・乾燥など外的刺激から守ります。
- ・月見草やオート麦の若葉からエリート（保湿）成分を抽出しました。

皮膚科で推奨され販売しているところもあります。

みどり薬局では通販サイトより、お安くなっています。 50ml 800円



## POLA PHARMA

**顔・からだ用保湿クリーム**

無香料 無着色 パラベンフリー 弱酸性

保湿クリームの入荷にともない、初夏に向けて紫外線対策商品を充実させていく予定です。  
「健やかなお肌づくり」を目指して、店の中をぐるりと、のぞいてみてくださいネ！

## 原発立国 ふくい を考える

### ～3.11 メモリアルアクション原発のない新しい福井へ～

平成 25 年 3 月 10 日(日)フェニックスプラザにて上記のメモリアルアクションにみどり薬局職員も参加してきました。

3.11 からはや 2 年。いまだ福島に帰れずにいる人。放射能におびえながら暮らしている人たちがいます。

本当に原発は必要なのでしょうか？

講演の中で印象に残ったのが「福井にいと原発関係に勤めている、地域の仲間がいます。

私はその人たちに原発反対の署名をお願いできません。今日の集会に参加を呼びかけられません。

いつの日か一緒に原発のことについて話し合える日が来るといいと思っています」とおっしゃっていました。現在働いている方たちの雇用問題をしっかり保障し、原発に頼らなくても人々が安全に暮らせる電力づくりについて考え、政策を進めていってほしいと思います。

# ○ ×クイズです！

次の問題の答えを、それぞれ○か×でお答えください。

問1: PM2.5 はとても細かいので、肺の奥まで入りやすい

問2: 花粉はマスクで防ぐことができる

問3: 紫外線はからだの大きい大人のほうが影響が大きい

## 応募のきまり

官製はがきに、クイズの答え・お名前・年齢・ご住所・薬局やみどり通信に関するご意見・ご感想(ぜひ!)をご記入のうえ、下の宛先までご応募下さい。

**宛先** 〒910-0026 福井市光陽3丁目4-12 みどり薬局「おくすりクイズ」係

**締め切り** 2013年5月末日当日消印有効

(当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。)

# おくすりクイズ!

正解者の中から抽選で、図書カード(500円分)をお送りします。ご応募、お待ちしております。まーす!!



## 夜間・休日にこどもが病気になったとき ①

こんなときどうするの??を シリーズで 取り上げていきます。福井市城東に福井県子ども急患センターがあり、平日の夜、日祝日に開設されています(詳しくは0776-26-8800へ)みどりの薬剤師も当番で出務しています。

### 熱がでたとき(38度以上)どうしよう?

待てば良いとき (様子を見て、通常の診療時間に受診する)

- ・水分や食事が取れている ⇒ 水分補給に気をつけましょう。
- ・機嫌が良く、あやすと笑うとき 熱の出始めは寒気がするので暖かく、上がりきったら涼しくする。熱があつてつらそうなら、解熱剤を使用しても良いでしょう。

### 行く (すぐに子ども急患センターを受診しましょう)

- ・生後3ヶ月未満
- ・水分が取れず、おしっこが半日くらい出ていない
- ・顔色が悪い
- ・眠ってばかりいる、ぐったりしている
- ・下痢・嘔吐を繰り返している
- ・息がつかう
- ・激しく泣き、あやしても泣き止まない

### 解熱剤の使い方

- ・38.5度以上で辛そうにしていたら使う。
- ・高熱でも元気そうであれば使わなくても良いのです、また眠っている子を起こしてまで使う必要はありません。
- ・一度使ったら、次に使うのは6時間以上あけましょう (坐薬でも飲み薬でも)
- ・わきの下や太ももの付け根も一緒に冷やすと効果的ですが、子どもが嫌がる場合、止めても構いません。

⇒熱が高いからといって、必ずしも重い病気とは限りません。水分がとれて、元気なときは一晩、様子を見ても大丈夫なことが多いのです。薬を使っても下がらない場合も熱以外の症状がなければ心配はいりません。熱があつても元気な時は短時間の入浴や、シャワーは差し支えありません

おでこに手を当てて、看護してくれるお母さんの姿で安心します。