



快眠CPAPers^{シーパパーズ}通信



発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室

「PM2.5」についてー禁煙でない飲食店内はPM2.5レベルが緊急事態！ー

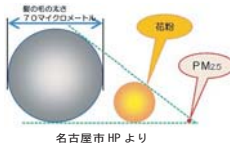
PM2.5って何??

PM2.5とは有害物質の名称ではなく、空気に含まれる直径が千分の2.5mm未満の微小粒子のことで、とても小さいので、たやすく肺の一番奥の肺胞まで入り込み、そこで様々な病気をおこします。

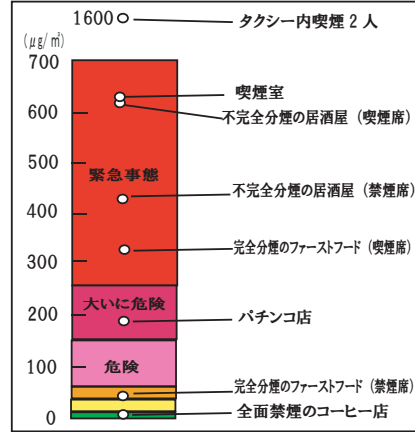
主成分は、元素炭素（いわゆる黒いスス）、有機炭素（芳香族炭化水素などの発ガン物質等）、硫酸イオン、硝酸イオン、アンモニアなどの化学物質と重金属です。

1立方メートルの空気に含まれる重さ $\mu\text{g}/\text{m}^3$ であらわされます。PM2.5は物が燃えることによって発生します。工場や一般家庭、交通機関で化石燃料を使うとPM2.5が沢山出ます。タバコの煙にもたくさん含まれています。

喫煙者のいる家庭の屋内のPM2.5濃度は、喫煙者のいない家庭より約 $30\mu\text{g}/\text{m}^3$ 高いことがわかっています。



名古屋市HPより



<日本禁煙学会HPより>

PM2.5の環境基準

1年平均値が $15\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下であり、かつ、1日平均値が以下であること。(平成21年9月9日告示)

健康への影響

アメリカなどでの調査によると、PM2.5が $10\mu\text{g}/\text{m}^3$ 増えると、心臓や肺の病気の死亡率が9%、肺ガン死亡率が14%、全死亡率が6%増えます。

最近、気象とエネルギー使用の特質により、およそ $100\mu\text{g}/\text{m}^3$ 程度だった北京周辺のPM2.5が数百 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ まで増加するようになり、高齢者、小児、病弱者に健康被害が激増することが強く懸念されています。

基準値を多少超えたからといって、すぐに重大な健康被害が出るとは考えられませんが、ぜん息などの呼吸器や循環器系の持病がある人は、数値が高い日はなるべく外出を控えるなどの予防策を取るのも一つの方法です。

大気汚染に対する予防も大切かもしれませんが、しかし、それよりもまずは、喫煙や受動喫煙での影響をなくしていくことも、今とても重要な「PM2.5対策」ではないでしょうか？

暖かくなってきたと思えば、またぐつと冷え込んだりと、まだまだコートが手放せない日が続いています。さて、今月号では、最近ニュースでも話題となっている「PM2.5」というものについて取り上げてみました。実はこれ、有害物質の名称ではないんです。先月号に続き、喫煙者にはぜひしっかりと読んでいただきたい内容です。

呼吸機能検査

肺活量や1秒量を測定します。

(1秒量…1秒間に吐き出すことのできる空気量)



●タバコを吸い続けると、気管支や肺に慢性的な炎症が起こります。炎症が起こると気管支が狭くなったり、肺胞がつぶれて肺がへちまの様にスカスカになるため、空気を吐き出しにくくなります。

この検査を受けることで、肺年齢を測定でき、タバコの肺への影響を確認することができます。

●喘息や咳喘息では、気道に炎症が起こったり、痰がからんだりして、空気の通り道が狭くなります。気管支拡張剤の吸入前後で検査することにより、喘息であるか、診断できます。

★検査をご希望の方は、
スタッフまでご相談ください!

むずむず脚症候群

この病気の症状は、夕方から夜間にかけて、安静時に脚のむずむず感、虫がはっているような感じ、じっとしてられないなど不快感や異常感覚が現れます。高齢者や透析患者さんには特にこの症状が多いことが知られています。

・症状・

- ★ムズムズしてたまらない、不快な感覚に伴って脚を動かさずにはいられない
- ★日中より、夕方から夜間にかけて強くなる
- ★脚の不快感は、寝ている状態や、じっと座っているときに始まり、ひどくなる
- ★その症状は、脚を動かしたり、歩いたりすれば、楽になる

・原因・

- ★特定原因がない
- ★並存する疾患、症状、薬物療法に起因する
 - 鉄欠乏
 - 腎不全
 - 妊娠
 - 末梢神経障害
 - 抗うつ薬、抗精神病薬の服用
 - 脊髄の異常
 - パーキンソン病
 - 多系統萎縮症

放っておくと、睡眠障害のために日中の眠気や生活の質に悪影響を及ぼしてきます。このような脚の不快感はお薬を飲むことで改善しますので、症状がある方はぜひご相談ください。

!! 病院からのお願い !!

検査室直通電話 093-921-0493

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお願いします。★1~3週目の平日の午後が空いています。(水曜日以外)
- 水曜日の午前中は休診になります。受付も会計もできませんので、ご注意ください。

- 月末に来院がない方には、来院予定の確認のため、機器メーカーや病院より連絡をする場合もありますので、ご了承下さい。
- 毎月、保険証の提出をしてください。

★他院へ入院の予定がある方は、CPAP管理上、早目にご連絡ください。当月、当院に受診できない場合は、CPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。