



クリニックだより



春爛漫に咲き誇っていた桜の樹々たちも、ほとんど葉桜となり、これと入れ替わるように街路のハナミズキがピンクや白い花をつけ始め、ツツジの花もあちこちでみられる季節となりました。

今年の冬は暖冬であったせいもあり、昨年に比べてインフルエンザの流行はそれほど多くなかった印象です。しかし、スギ花粉の飛散は例年より多く花粉症で苦しんだ人、新たに花粉症になってしまった人は随分多かったのではないのでしょうか。さらに、この時期になると花粉以外に黄砂やPM2.5などが中国大陸方面から飛来し、呼吸器疾患や循環器疾患、アレルギー性結膜炎、アトピー性皮膚炎などを引き起こしたり、頭痛の原因になったりすることも多いようです。夏ころまでは十分注意して対策を立ててください。

そこで、今回は、花粉症、黄砂、PM2.5について簡単に説明します。

<花粉症>

花粉症を引き起こす植物は、約60種類ほどといわれています。

3～4月はスギやヒノキの花粉によるアレルギーに悩まされる方が多く、5月に入るとカモガヤなどイネ科の植物による花粉症が増えてきます。

<黄砂>

黄砂は中国大陸から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する現象です。日本では、3～5月に多く観測されます。黄砂の中には、硫酸イオン、硝酸イオン、アンモニウムイオンなど自然起源ではない「人為起源」の大気汚染物質が含まれています。

<PM2.5>

PM2.5は、大気中に浮遊している粒状の物質で、大きさが2.5マイクロメートル以下のものを指します。どのくらい小さいかといえば、髪の毛の太さの30分の1程度。この特質から「微小粒子状物質」と呼ばれています。

またPM2.5は、土壌や海洋、火山から発生する自然起源のものもあれば、物の燃焼などによって直接排出される場合と、窒素酸化物や硫黄酸化物、揮発性有機化合物などのガス状大気汚染物質が大気中の化学反応を起こすことによって粒子化する場合があります。

非常に細かい粒子のため、肺の奥深くまで入りやすく、呼吸器や循環器への影響が心配されています。また、アトピーなど肌が敏感なひとは、肌荒れを引き起こす可能性があります。

外出時のマスク着用や、帰宅時に衣服のほこりを除去したりうがい、洗顔などで対策を怠らないように留意して、この時期を乗り切りましょう！