

PM2.5より小さい^{日本版}「PM1.0」レベルの粒子としては、ニオイや調理時の煙などが、さらに極小の微粒子である「PM0.1」には、タバコの煙などが挙げられます。窓を閉め切った状態でも、カレーなどの匂い、タバコの臭いなどが室内に入ってくるということは、すなわち微粒子が侵入していることを意味しており、そういった微粒子を吸い込むことは、健康リスクにつながるとして、掃除機で吸う、空気清浄機で清浄することが奨励されました。



発表会に登壇した池袋 大谷クリニック 院長の大谷義夫医師は、PM2.5やそれ以下の微粒子が及ぼす健康被害に触れ、原因物質への曝露を減らすことがリスクの低減になると説明。特に、PM0.1レベルの微粒子は肺の奥まで侵入して重大な健康リスクを引き起こすが、今まではこれらを除去する空気清浄機は無かったと言います。

PM0.1, PM2.5とPM10

PM10(直径10μm以下)、更にPM2.5(直径2.5μm以下)、PM0.1(直径0.1μm以下)と粒子の大きさが小さいほど、気管支から細気管支、肺胞と肺の奥まで到達。

PM2.5はPM10などの粗大粒子に比べ屋内に入りやすく、屋外濃度との差が小さい
窓の隙間、ドアの開閉で容易に室内に侵入

高齢者や御子様、肺や心臓に持病のある方はリスクが高くなる

環境省ホームページ
人の呼吸器と粒子の沈着領域(概念図)(出典:国立環境研究所)

また、微小粒子のひとつであり、これからの季節に気をつけたい、インフルエンザウィルスの予防にも、ワクチン接種、手洗い、うがい、加湿器による保湿のほか、歯磨きによる口腔ケアも有効であるとの実証結果も説明されました。

インフルエンザの予防

手洗い、うがい

インフルエンザワクチン
発症を50%低下させ、重症化を80%低下、流行する前の11-12月に接種することが推奨。

口腔ケア(歯磨き)
高齢者施設で口腔ケアによるインフルエンザ発症予防の報告

のど飴
咽頭の繊毛の活動を低下させないため

加湿器
咽頭の繊毛の活動を低下させないため
温度26℃、湿度50-60%でインフルエンザウィルスの活性が低下