

## Work on Life はたらくために、大切なことを。

## 黄砂の影響と対策を知って快適に過ごそう！



最近天気予報の確認とともに、皆さんの中でも花粉や黄砂の飛来情報をチェックしている方は多いのではないのでしょうか？今や、私たちの日常生活の中でよく聞かれる黄砂ですが、その詳細について正しく聞く機会はなかなかありませんよね。そもそも黄砂とは一体どういった現象であり、どうして対策が必要なのでしょう。今日は、改めてそんな黄砂の影響と、私たちが日常的にできる対策についてお伝えします。

## 黄砂ってなんだろう？

黄砂とは、「東アジアの砂漠域や黄土地帯から強風により吹き上げられた多量の砂やちりが、上空の風によって運ばれ、浮遊しつつ降下する現象のこと」です。日本における黄砂現象は、**春に観測**されることが多く、時には空が黄褐色に煙ることがあるとされています。

黄砂が多く観測されると、交通への影響が発生する恐れもあるため、気象庁が注意を呼びかけることもございます。また黄砂は従来、自然現象という考えでしたが、急速に広がりつつある過放牧や農地転換による土地の劣化等との関連も指摘されているのです。

まだ解明されていない点も多くありますが、環境省によると様々な健康への影響があると考えられています。健康への影響の原因として、黄砂には花粉や汚染物質が付着していることがわかっています。

そのため、**呼吸器を通じて、眼・鼻・皮膚において粘膜にも刺激を与えて、アレルギー症状を悪化させる**恐れがあると報告されているのです。そう聞くと、不安になる方も多いかもしれません。

身体に起きやすい具体的な症状としては…

- ・目のかゆみや結膜炎
- ・気管支喘息や肺炎などの呼吸器疾患の悪化
- ・鼻水やくしゃみ
- ・循環器疾患の悪化

特に、**黄砂による気管支喘息は、子どもと高齢者への影響が大きい**と考えられています。

また、高齢者や糖尿病、慢性腎臓病等の既往歴がある方は、循環器疾患への影響のリスクが高いことが報告されていますので、注意が必要です。

## 日常生活でできる対策とポイント

気象庁のHPでは、3日先までの黄砂の予測を確認できます。『気象庁 黄砂』で検索ください。



できる限り黄砂に触れることを最小限に抑えましょう！

1. 外出時間はなるべく短く/外出を控える
2. 洗濯物の外干しを避ける/やめる
3. 帰宅後はなるべく早く付着している黄砂を洗い流す  
(シャワー/入浴が難しい場合は着替えや除菌スプレー対策)
4. 外出時のマスク着用
5. 換気は数cm窓を開ける程度にし、空気清浄機を活用

対策方法や症状について、他にも気になることがあれば、いつでもご相談ください。

個別のご相談は  
相談フォームへ！

ご相談は  
こちらから



参考：厚生労働省ホームページ  
気象庁HP



WITH MIDWIFE

本社：大阪府大阪市東区東野田町4丁目15番82号 QUINTBRIDGE 303  
Email: thecare@withmidwife.jp HP: https://thecare-biz.jp/



ミッドワイフ  
赤坂智美

日本新薬グループ共済会様  
LINE相談QRコード

