

# 对策

# まず禁煙

- 喫煙は個人的環境汚染！
- 主流煙・副流煙も同等
- 滞留喫煙も問題あり
- 大気汚染への感受性上昇

# 基準となる情報

## 注意喚起のための暫定的な指針

| レベル    | 暫定的な指針となる値                        | 行動のめやす   | 備考                                   |
|--------|-----------------------------------|--|--------------------------------------|
|        | 日平均値 ( $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ) |  | 1時間値 ( $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ) ※3 |
| II     | 70超                               | 不要不急の外出や屋外での長時間の激しい運動をできるだけ減らす。<br>(高感受性者※2においては、体調に応じて、より慎重に行動することが望まれる。) | 85超                                  |
| I      | 70以下                              | 特に行動を制約する必要はないが、高感受性者は、健康への影響がみられることがあるため、体調の変化に注意する。                      | 85以下                                 |
| (環境基準) | 35以下 ※1                           |  |                                      |

※1 環境基準は環境基本法第16条第1項に基づく人の健康を保護する上で維持されることが望ましい基準

**PM2.5**に係る環境基準の短期基準は日平均値 $35\mu\text{g}/\text{m}^3$ であり、日平均値の年間98パーセンタイル値で評価

※2 高感受性者は、呼吸器系や循環器系疾患のある者、小児、高齢者等

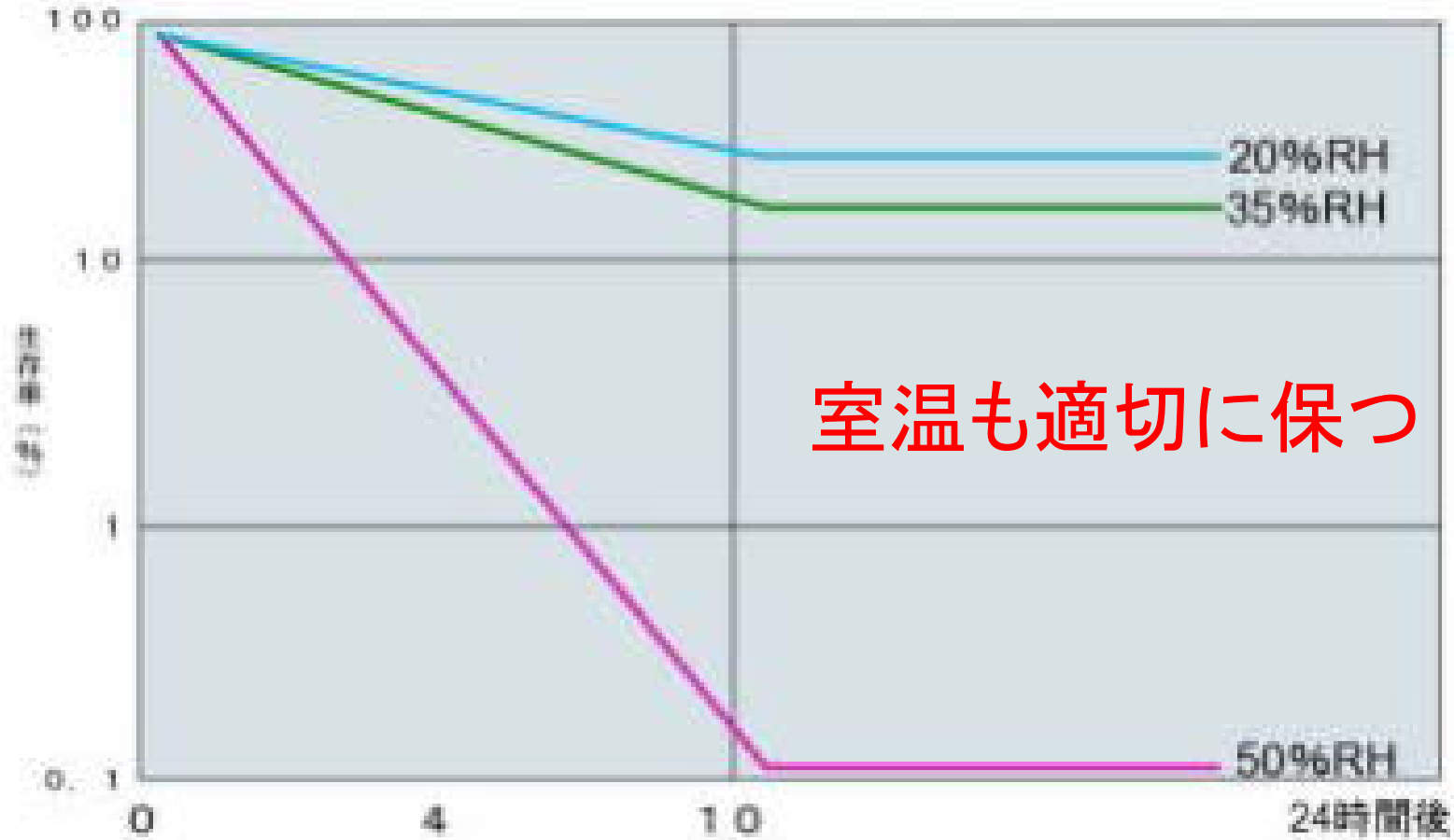
※3 暫定的な指針となる値である日平均値を一日のなるべく早い時間帯に判断するための値

- 風速が大きくなると、しばらくはPM2.5の濃度が下がったままのことが多い傾向にある。



- 風速を逐次チェックすることで、屋外活動の開始を決めやすくなる可能性がある。

# インフルエンザウイルスは 湿度50%以上で減少



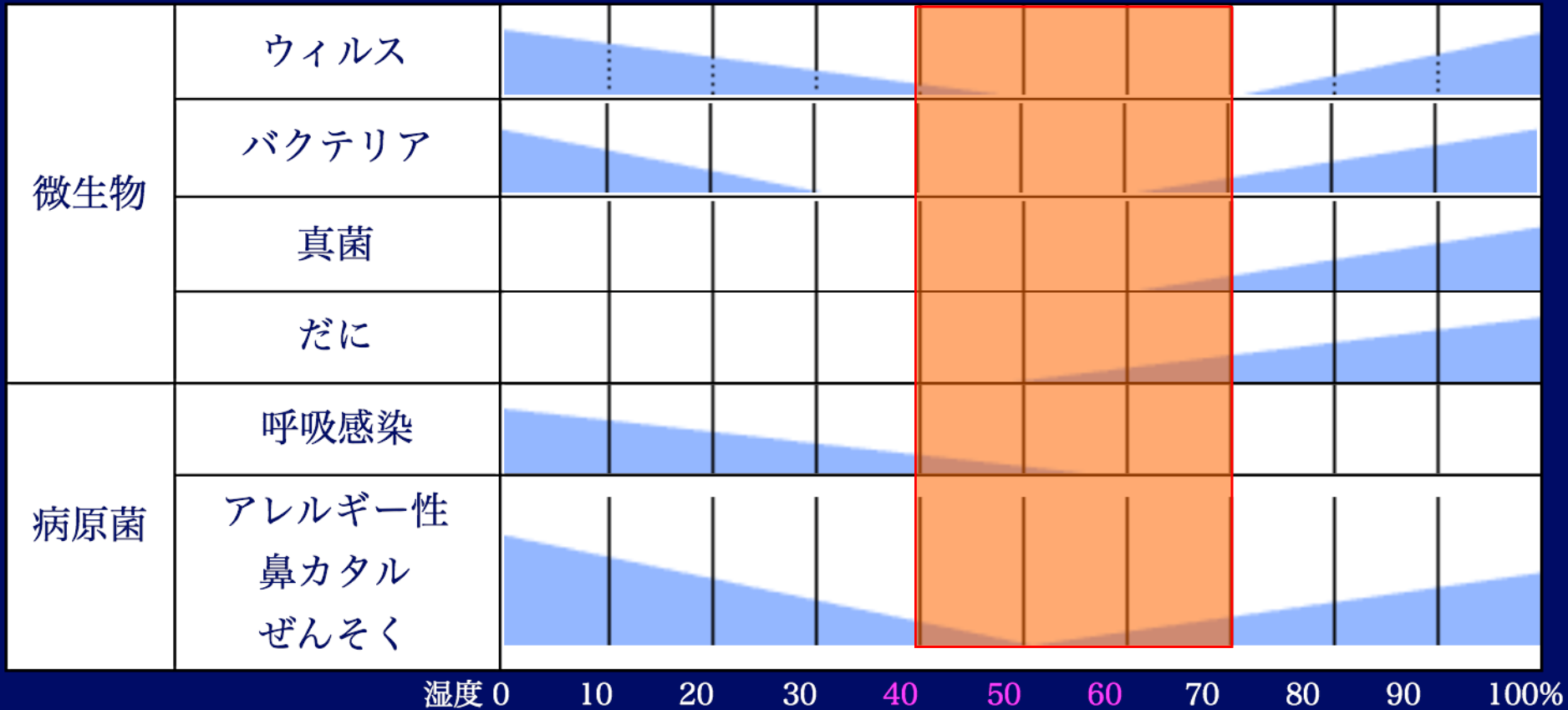
# 室内環境の管理

## 加湿の工夫

- 室内の湿度を室温20℃前後で40～70%に保つ
- 水分を補給（起床時・就寝前に白湯を飲むなど）
- 洗濯物を室内に干す
- 台ふきをいくつか置いておきこまめに拭き掃除
- 浴槽の水を張って浴室のドアを開け室温を保つ
- 保湿のための就寝時のマスク（乳幼児は不可）
- 室内観葉植物に水をやる
- 加湿器・吸入器の使用 など

# 湿度を保つ重要性

←人間の最適範囲→



室内の**温度と湿度**を病原の少ない範囲に保つ

図版: Housing Eye's ホームページより

# 適正な温度と湿度

## 快適な室内の温度・湿度の目安

| 季節 | 室内温度   | 室内湿度   |
|----|--------|--------|
| 夏  | 25~28℃ | 55~65% |
| 冬  | 18~22℃ | 45~60% |

室温が低いと湿度は上がりにくい



# マスクの着用法

- 鼻の両脇やあご、頬のラインに隙間のできないようにする
- 紐のゆるみをなくす
- 子供は子供用のサイズを着用
- 苦しい、慣れたからといって全くつけないのは危険
- つける場所、状況を選ぶ(通勤・通学、買い物)
- 室内では保湿用のマスクの着用も効果がある  
つける時にはしっかりつける

# 運動制限の理由と 適度な運動の必要性

- 呼吸数の増加（吸入量が増加）
- 呼吸の速さの上昇（到達点が深くなる）
- 蒸発量の増加（乾燥のため症状が悪化）
- 外出制限・運動制限のためストレスが増加
- 室内で可能な**軽い運動**  
(ヨガや柔軟・ラジオ体操など)
- 大気質指数(AQI)の良い日には**散歩**など

# 病気の合併に注意

- PM2.5による気道の慢性的な炎症で風邪やインフルエンザに罹りやすく症状が悪化しやすい。



- 予防が大切
- インフルエンザのワクチン接種  
70～80%の予防効果 症状の軽減
- 肺炎球菌ワクチンの接種  
肺炎の30%程度には予防効果がある
- 手洗い、うがい、舌磨き、マスクの着用
- 咳エチケット(口を背け腕で口を塞いでくしゃみをする)
- 加湿 室温21℃ X 湿度65% X 16時間で99%ウイルスの増殖、感染力を奪うことができる

# 情報の区分け

- 基準を認知

身体の状態、生活に合わせる → 自分の基準値  
特に症状の重い方

- 適切・適時の情報収集

報道、携帯アプリなど → 風速とPM2.5

- 生活の場に即した状況判断と行動

個々の工夫が重要 → マスク、湿度管理、予防接種  
外出・運動の制限、会話

ま と め

- 正確な情報の取得(適切・適時)
- 室内環境の維持(温度と湿度)
- 不要不急の外出は避ける
- 外出時のマスク着用、空気清浄機などの使用
- 水分の補給、十分な栄養、睡眠と休養
- 過飲・過食を控える
- 禁煙の実行
- 精神衛生面の自己管理(適度な運動、  
社会活動、コミュニケーション)
- 適切に医療機関を受診