

# 花粉の季節が終わっても油断できない!! 黄砂やPM2.5による咳・アレルギー

毎年2月頃から5月にかけて中国大陸から黄砂が運ばれてくるため、春に車や洗濯物が砂まみれになることがあります。それだけでも困りものですが、春に風邪や花粉症でもないのに咳の症状がひどくなることがあれば、黄砂やPM2.5が原因かもしれません。

## それぞれの特徴

### 黄砂 とは

黄砂とは中国内陸部の砂漠の砂のことで、2月から5月にかけて偏西風に乗って日本へ運ばれてきます。中国の工業地帯を通過するなどして大気汚染物質や微生物の死骸などの様々な物質が含まれるため、アレルギーを引き起こす原因となります。花粉が飛散する時期とも重なるため注意が必要です。



### PM2.5 とは

PM2.5とはParticular Matter2.5の略で、大気中に浮遊している2.5マイクロメートル以下の粒子のことです。PM2.5は、工業施設から発生する粉塵や自動車の排気ガス、火山灰、タバコの煙など様々な有害物質が含まれます。PM2.5は日本国内でも発生することから、実は一年中計測されています。黄砂に付着するなどして大量に飛散してくるため、特に黄砂と同じく冬から春先にかけてPM2.5の濃度が上昇します。



## 身体に及ぼす影響

黄砂やPM2.5が多くなる時期は、スギ花粉やヒノキ花粉の飛散時期と一致するため、花粉症状が悪化することがあります。くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの花粉症の悪化に加え、ノドの痛みや咳が出やすくなります。

黄砂の粒子はスギ花粉やヒノキ花粉に比べると小さく、PM2.5はさらに粒子が細かいため、粒子が肺にまで入り込み、気管支炎、喘息、COPDなどの呼吸器疾患の発症や悪化を来しやすくなります。肌への影響としては、黄砂に含まれるカビやダニなどの影響でアトピー性皮膚炎を悪化させたり、粒子の刺激で肌のかゆみや肌荒れがひどくなることもあります。

### 主な症状

- ・目のかゆみ、充血
- ・肌のかゆみ
- ・咳
- ・くしゃみ、鼻水
- ・花粉症や喘息の悪化



### 対策

- ・飛散の多い日は外出を控える
- ・メガネやマスクを着用する
- ・服は粒子の付きにくいツルツルとした生地
- ・帰宅時は服についた粒子を払い落とす
- ・洗濯物は室内干し



黄砂やPM2.5は、花粉症と同じようにアレルギー症状を起こして花粉症を悪化させたり、咳や喘息にも影響を与えるため、花粉と同じように警戒が必要です。とにかく体内に取り込まないことが大切ですが、花粉症や喘息の方は症状を悪化させないためにも普段から内服薬や吸入薬などで症状をコントロールしていくことが重要になります。

また、日頃からインターネットやテレビなどでリアルタイムの黄砂やPM2.5の飛散状況を調べて対策することも大切です。黄砂やPM2.5は5月頃までは飛散しやすい時期とされていますので、花粉症が落ち着いた後でも咳や鼻水などの気になる症状がある方は、お気軽にご相談ください。

しっかり  
対策するっぴ

