



健康百話

～今回はよしだ小児科の吉田先生にお話を伺いました。～

講師紹介

医療法人
よしだ小児科
院長 医学博士
吉田泰祥 先生
(よしだ やすよし)
日本小児科学会認定小児科専門医



プロフィール

1982年 日本大学医学部卒業
1995年 松山赤十字病院 小児科
1997年 よしだ小児科 開設

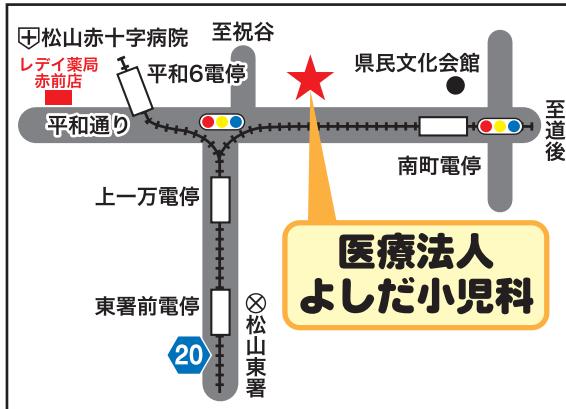
電話: 089-927-1123 FAX: 089-946-5751
住所: 〒790-0844 愛媛県松山市道後一萬3-13
ホームページ: http://www.myclinic.ne.jp/yoshida_clnc

■診療科目—小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午 前 (9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午 後 (14:00~18:00)	○	○	/	○	○	△

△ 13:30~15:00

休 診 日: 水曜日午後・日曜日・祝日



健康
情報!

もっと身近な PM2.5

少し前から、PM2.5という言葉が話題になってきました。PM2.5というのは空気中に浮遊する「微小粒子物質」のうち粒子径が2.5μm以下のものを言います。微小粒子のため呼吸によって吸い込むと肺がん、気管支喘息などの疾患の原因になることで注目されており、2013年10月、WHOは「肺がんを引き起こす十分な証拠がある」と言って、大気汚染物質による発がんリスクを5段階のうち最高レベルに分類と発表しました。

一方あまり話題にはなりませんが、もっと身近なところにPM2.5の危険があります。タバコが燃えて発生する煙もPM2.5です。火がついたタバコの先から上がる煙を副流煙、喫煙者が吸い込む煙を主流煙といい、タバコは言うまでもなく、多くのがん(肺がん、喉頭がん、膀胱がんなど)、心筋梗塞、COPD、脳卒中などの原因のひとつであり、副流煙を吸う人にも同じ危険があることが知られています。

日本のPM2.5の環境基準は35μg/m³。(WHOの基準は25μg/m³) この2倍になれば外出禁止となります。中国では400-900μg/m³になることで、あざれかされました。松山では10-30μg/m³程度のようです。喫煙者の住む家はタバコ煙汚染のため喫煙者のいない家より30μg/m³高くなっています。WHOの空気質ガイドラインによればPM2.5が30μg/m³増えると全死亡は18%増えます。喫煙可能な飲食店は280-800μg/m³、タクシー内で喫煙1600μg/m³と報告されています。

家庭内に喫煙者がいると、子どもは副流煙から逃れることはできません。受動喫煙の害は子どもの場合、気管支喘息、気管支炎、中耳炎、皮膚炎、低身長、乳幼児突然死症候群、知能低下などが知られています。中国からのPM2.5も気になりますが、もっと身近なところから気をつけましょう。タバコのないきれいな空気の環境を心がけましょう。

クリーンライン コーワ三次元マスク



先進の立体構造で口元の空間をキープし、息苦しさを感じさせない快適な使用感。

マスクの横にできやすい隙間にはしっかりフィットし、ウイルス・花粉などの侵入をブロックします。

ダブルフィルター採用で、空気中の微粒子を99%カット。

汚染空気対策にも、「三次元マスク」を是非お試しください。

【日本製】

ライフスタイルや身体の状況に合わせて
「パッチタイプ」と「ガムタイプ」から剤形が選べます。

パッチタイプ

- 「1日1回貼るだけ」という簡単な方法をお望みの方
- 1日中吸いたい気持ちを抑えたい方

第1類 薬品



※パッチタイプは、薬剤師から説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。

ガムタイプ

- 「吸いたらくたむらかむ」という対処の療法をお望みの方
- 突然の喫煙欲求を抑えた方

第2類 薬品



※ガムタイプは、薬剤師、登録販売者にご相談のうえ、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。

【効果・効能】禁煙時のイライラ・集中困難等の症状を緩和します