

健康通信



毎年この時期になるとヘイズが気になる方も多いと思います。今回はヘイズについて解説します。

◆シンガポールのヘイズ (Haze) について

ヘイズとは大気汚染のことです。発電所・石油精製所などの産業用施設や車からの排気ガスに加えて、焼畑や山林火災によって生じる煙もヘイズの原因になります。

シンガポールでは毎年5～10月の乾季の時期に多く見られます。インドネシアのスマトラ島やカリマンタン島などの焼畑や山林火災によって放出される煙が、南西からの季節風によってシンガポールに運ばれヘイズになります。

シンガポールでは大気汚染指数 (PSI) によってヘイズの程度が表されます。シンガポール国家環境庁 (NEA) は大気汚染物質として二酸化硫黄、一酸化炭素、窒素酸化物、微小粒子状物質、オゾンの濃度を島内の観測所で測定し、東部、西部、南部、北部と中心部の各地域の大気汚染指数 (PSI) を毎日発表しています。微小粒子状物質の中でも粒径が2.5マイクロメートル以下の超微粒子 (PM2.5) は、粒径がより小さいため肺の奥深くまで入りやすく、咳、喘息などの症状を引き起こすので、健康への影響が大きいと考えられています。そのためNEAはPSIとPM2.5の濃度を発表しています。(PSIは、NEAのウェブサイト <http://www.nea.gov.sg/psi> で見られます)

PSIが50以下では大気は良好ですが、PSIが50～100では中等度、PSIが100以上は不健康な状態です。PSIが100以上の場合、目のかゆみ、くしゃみ、咳などの一過性刺激症状が健康な人でも生じやすくなりますので、屋外での運動を控えるなどヘイズへの過剰な暴露を避ける必要があります。もともと心臓や呼吸器の病気がある人は症状が現れやすく、病気が重症化する可能性がありますので注意が必要です。

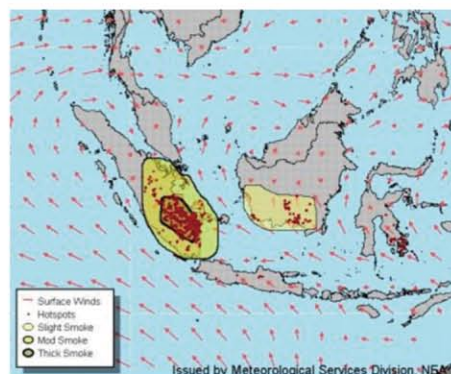
最近では2006年と2010年にシンガポールのヘイズがひどく、PSIも100を超える日がありました。

ヘイズが強い日には、こまめなうがいや手洗いを心がけましょう。特に肺や心臓に病気のある方は、状況をチェックし、マスクの着用や

外出を控えるなどの対策を講じましょう。目のかゆみ、くしゃみ、咳などの症状が強い人は、治療が必要です。病院で受診するようにして下さい。

| 24時間 PSI | 大気汚染度 | 健康への影響 |
|----------|--------|---|
| 0～50 | 良好 | 影響なし。 |
| 51～100 | 中程度 | 一般人は影響はない。 (敏感な人には症状が現れることもある) |
| 101～200 | 不健康 | 心臓・肺疾患のある人は運動や屋外での活動を減らす。一般人も激しい屋外活動は減らす。 |
| 201～300 | 非常に不健康 | 高齢者や心臓・肺疾患のある人は室内で過ごし、運動や屋外活動は減らす。一般人も激しい屋外活動は避ける。 |
| 300～ | 有害 | 小児・高齢者や心臓・肺疾患のある人は室内で過ごし、屋外での活動は避ける。 一般人も不必要な屋外での活動は避ける。 |

| 24時間 PM2.5 | 健康への影響 |
|------------|---|
| 0～15 | 影響なし。 |
| > 15～40 | 一般人は影響はないが、過敏な人は長時間や激しい運動を減らすことを考慮。 |
| > 40～65 | 心臓・肺疾患のある人や小児・高齢者は長時間や激しい運動を減らす。 |
| > 65～150 | 心臓・肺疾患のある人や小児・高齢者は屋外での全ての活動を避ける。それ以外の人も長時間や激しい運動を減らす。 |



赤い点で示されたスマトラ島の山火事の煙が南西の季節風に乗ってシンガポールに到達しヘイズとなった (図は2006年のもの)

(日本メディカルケア医師 吉國 晋)



日本メディカルケア
NIPPON MEDICAL CARE-日本人向けクリニック

オーチャード院

診察開始のお知らせ
(9月17日 開院)

「患者様との接点を増やしたい」という取り組みの一貫として、オーチャード通り (マンダリンギャラリー6階) に開院します。

こんなクリニックを目指します

- 忙しい患者さんがより便利に立ち寄れる
- ちょっとしたお子さんの心配事もすぐに医師に相談できる
- 身近な場所で日ごとの健康管理をきちんとサポートしてくれる

● オーチャード院 ●

診療内容: 外来診療、予防接種 (一部は要予約)、乳幼児健診、簡易検査、専門医のご紹介
より精密な検査や専門医治療が必要な場合は、弊院グループ内のグレイズ病院などと連携して治療に取り組みます。

担当医師: 吉國晋 医師
担当医のスケジュールは変更する場合があります。変更はホームページにてお知らせいたします。

● グレイズ病院 ●

グレイズ病院では引き続き、外来診療、健康診断、各種人間ドック健診、専門医ご紹介、入院手配などを行っております。

TEL: 6474-7707
6A Napier Road #03-37 Annexe Block, Gleneagles Hospital Singapore 258500

診察時間: 平日 9:00～12:00 14:00～17:30
土・日曜 9:00～12:00 祝日休診

Map showing location of Orchard Road, MRT, and nearby landmarks like The Heeren and Cathay Cinechess Orchard.

✉ nmc@nipponmedicalcare.com.sg

🏠 www.nipponmedicalcare.com.sg