

# ●はなせ診療所そよ風だより No44

2014年5月

内科 吉澤泰介

## ◎怖いPM2.5（ピーエム2.5）と肺の病気

(京都府医師会発行のBe Well vol69を参照しました)

東アジアの砂漠から強風により舞い上がった砂が浮遊し、偏西風によって日本に運ばれ車などに黄色い砂がべっとりついてることが以前からよくありますが、これは黄砂(こうさ)です。一方PM2.5は、黄砂と似て、昨年一月に大量に急速に工業化、近代化してきた中国から降ってきて話題になりましたが、微小な粒子を吸うことで、花粉症のある人の鼻やのどの症状(アレルギー反応)が出やすくなったり、肺の病気である気管支喘息をおこしたり、元々持っていた持病の気管支喘息などをさらに悪化させたりします。心臓の病気である狭心症や心筋梗塞を持つ方などは、心臓への血の循環が悪くなるおそれがあり、血圧が上がったり、脈の乱れがでたり、血の塊である血栓ができたりして、脳梗塞をおこしたりすることがあります。自動車や工場からの排気ガスも原因となります。たばこの煙も、一般的な大気よりもはるかに大量のPM2.5が含まれているため、禁煙に努めることが大切です。PM2.5の具体的な症状としては、鼻水、鼻づまり、のどの痛みや不快感、咳、痰、呼吸困難が生じます。これらの症状はPM2.5の濃度の高い日から2日から4日後くらいまで続く可能性があります。注意報が出ているため、そんな日はマスクをして予防することが大切です。しかしなかなか普通のよくあるマスクでは微細粒子を防ぎきれないのが現状でそんな日は窓を閉め、外出は長時間は控えるなど注意することが大切です。

◎先月号で、平山先生のナイチンゲールの著書、看護覚え書からの文章から引用させていただいた中で、すべての病気は回復過程にあって看護は、その回復過程を支援すべきであり、私(吉澤)は、この文章は、なかなか良くなならない、現代医学が難渋している、脳梗塞、心筋梗塞など動脈硬化性によっておこってくる病気や、癌、難病のリウマチ、パーキンソン病なども、回復過程にないし、あてはまらないのではと書きましたが、生活習慣を正す生活に日々努めてると、このような病気になる確率が減り、たとえかかっても、その進行が遅くなる可能性があるということを意味しているとのことでした。

◎次回に詳しく書きますが、認知症にココナッツオイルが効くことがあるということが最近知られるようになりました。(題名アルツハイマー病が劇的に改善した、米国医師が見つけたココナッツオイルの脅威の効能、著者メアリ T ニューポート、出版社SBクリエイティブより)

アルツハイマー病は第3の糖尿病と言われ、西洋医学は東洋医学も含めて認知症に対し、完全に現在白旗をあげている状態です。認知症の薬はあるも、進行を遅らすだけであり、止めたり良くすることは皆無ですがココナッツオイルが効くらしいのです。メカニズムは、次回詳述します。