

まんぼう通信

令和6年5月1日 No.112



皆さま、こんにちは！

先月同様に寒暖差が激しく、天候が落ち着かない日が続きますね。
心身ともに変わりなく過ごされていますか？

今月は、最近急増している“**黄砂**”の影響についてお伝えします！

“黄砂”とは？

➡東アジアの砂漠域や黄土地帯に存在する砂塵（砂やちり）のこと

◎この砂塵が、低気圧や強風等で上空に巻き上げられ、

偏西風によって浮遊しつつ、日本へとやってきます。



黄砂の身体への影響は？

1) アレルギー症状の出現

目のかゆみ、結膜炎、
鼻水、くしゃみ、皮膚トラブルなど

2) 循環器疾患

心筋梗塞、脳梗塞など

3) 呼吸器疾患

気管支喘息、肺炎、
気管支炎など

黄砂には、
微生物やその死骸、金属、
化学物質など
上空を流れる間にアレルギーを
引き起こすものが含まれます。



詳しくはこちら↓



環境省
「黄砂とその健康影響について」

予防するには…？

- ① 黄砂飛来情報の利用
- ② 長時間の屋外での運動や外出に注意
- ③ 外出時のマスク着用
- ④ 屋内換気や窓の開閉を最小限にする
- ⑤ 空気清浄機の利用 など



一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団
気仙沼訪問看護ステーション
管理者：阿部 孝子
TEL：0226-25-8323
FAX：0226-25-8324



◀公式HP

公式Instagram▶

