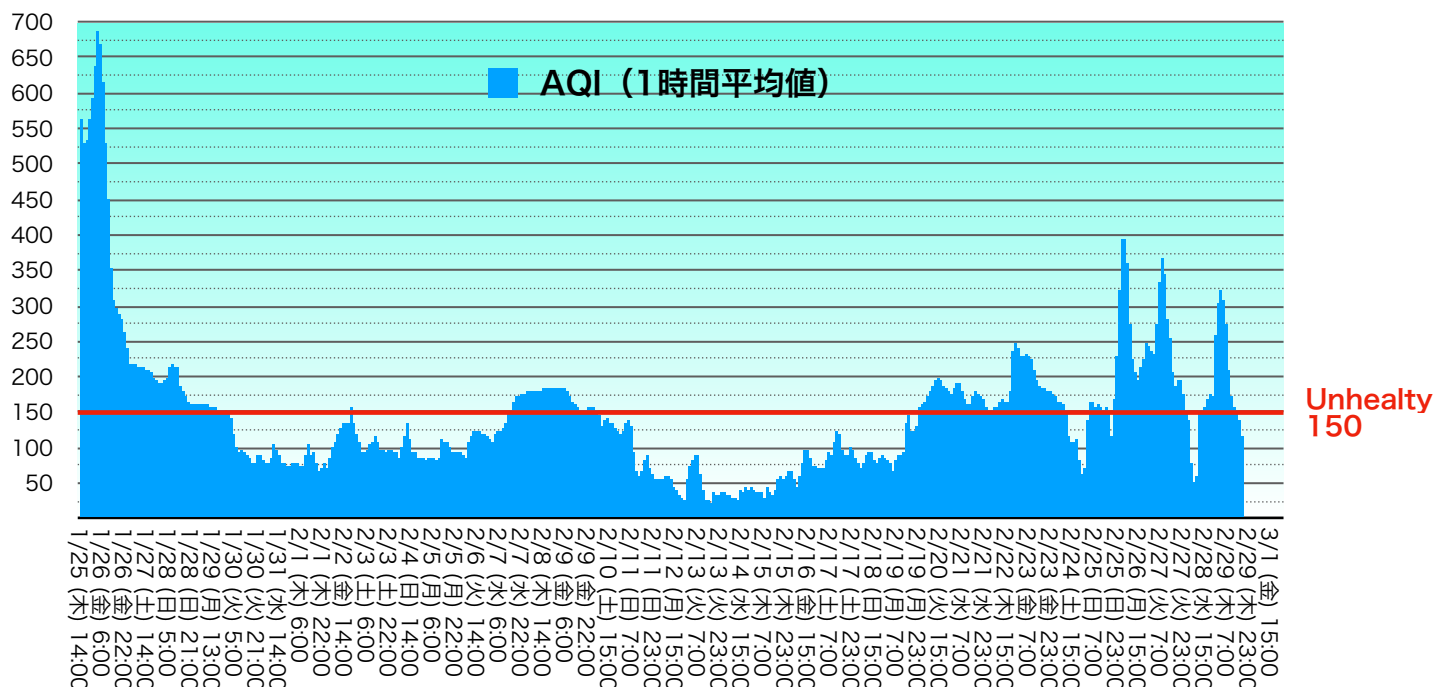
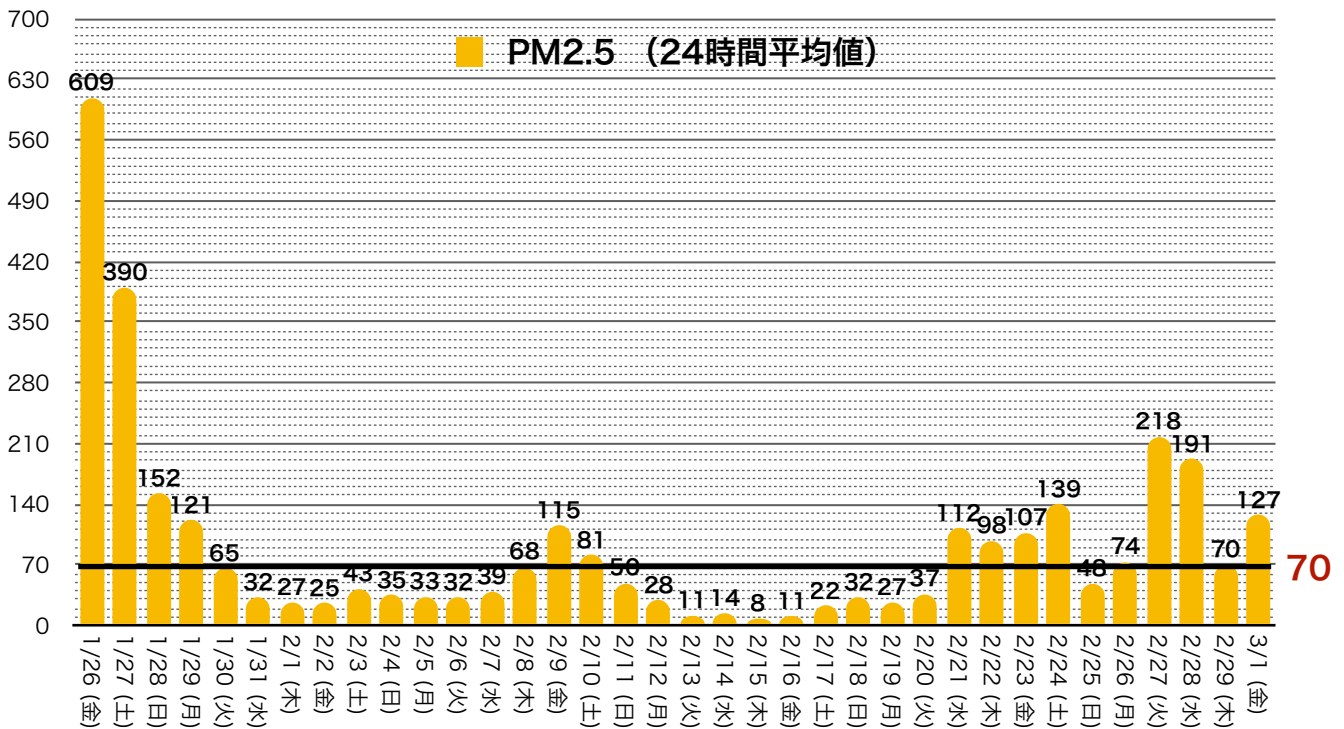


大気汚染による健康被害にご注意を

在セネガル日本国大使館

セネガルでは、毎年乾期にあたる11月から5月にかけてハルマタンが運ぶ砂塵等のため大気質が悪化します。今シーズンは、2023年12月から2024年3月現在にかけ、例年になく大気汚染が進んでいます。セネガルに在住・滞在する方においては、以下の点を踏まえて対処し、ご自身の健康管理・維持を行ってください。

最近のダカールの大気質



大気汚染の指標と注意喚起の基準

環境基準（日本、米国など） **PM2.5** 24時間平均値 **35 μ g/m³** 以下
AQI_US 100 以下に概ね相当

この基準を超えた場合でも以下の基準以下の場合、健康な人は特に行動を制限する必要はないが、小児や高齢者、呼吸器系、循環器系疾患の方は注意。

注意喚起指針（環境庁） **PM2.5** 24時間平均値 **70 μ g/m³** 超
AQI_US 150 超におおよそ相当

PM2.5 1時間平均値の場合、80～85 μ g/m³ を超えるようであれば

PM2.5 24時間平均値がその日に 70 μ g/m³を超えると判断

不要不急の外出や屋外での長時間の激しい運動をできるだけ減らす。

大気汚染時の健康対策

大気汚染による健康への影響を避けるために、予防的措置を含めた以下のような対策を取ることをおすすめします。

【大気質情報の収集】

下記情報源等により、PM2.5やAQIといった大気質指標を情報を入手し参考にしてください。特に、11～5月の乾期には毎日、汚染が深刻な時には、さらに頻回チェックして、以下のような対策をご検討ください。

【屋内待機】

汚染の激しい日は、不要不急の外出及び屋外での長時間活動を避ける。心臓や肺に疾患のある方、高齢者、子ども等高リスクの方々は、特に注意する。屋内であってもロビーや廊下など外気に隣接した空間、出入口に近い空間は清浄でないケースが多くみられることに注意。

【マスク着用】

外出時にはPM2.5対応マスクを着用する。「N95」（「DS2」）という規格を満たしたマスクは、PM2.5を95%以上遮断する。マスクはあごや鼻の周辺に隙間ができないよう顔の形にフィットするものを使う。一般的なサージカルマスクや花粉症対策用は本来は適当ではありません。（N95マスクが手に入らない場合の次善策）

【うがい・健康対策】

帰宅時、うがい、手洗いを励行し、水分を多くとり、十分な睡眠と栄養を摂ることも健康管理・維持のために大切です。また、長期たいざいしゃ 健康診断の定期受診。

【屋内対策】

汚染がひどくなる傾向にある朝と夕方に窓を開放せず、風の通る隙間はふさぐ。特に汚染状態が重度である場合は外気の流入があるような玄関、扉枠や窓枠等のわずかな隙間もテープ等でふさぐことを考える。市販のPM2.5簡易測定器等を使用して屋内の汚染状況、汚染起因場所を確認することは有効。

【空気清浄機】

PM2.5に対応した空気清浄機を使用。性能を確認し、部屋の大きさに応じて設置する。特に外気の大気汚染が深刻な場合は最大風量で運転する。また、空気清浄機内部のフィルター交換の他、外部吸入口のフィルターに埃が詰まると清浄効果が薄れるため、大気環境が良好になった時に努めて掃除をすることも大切。

【屋内の換気】

外気の大気環境が良好になった場合には、窓の開放、換気扇の使用等により積極的に換気を行い室内のウイルス感染リスクを下げ、体調不良の原因となる二酸化炭素の濃度も下げることができない。大気汚染が続いている場合も時間を区切った短時間の換気は考慮してください。

微小粒子状物質 (PM2.5) について (環境省)

大きさが概ね2.5 μ m未満の微粒子。呼吸器系の深部まで到達しやすく、粒子表面に様々な有害成分が吸収・吸着されていることなどから様々な健康への影響がある。

PM2.5に関する情報、環境基準、注意喚起指針

<http://www.env.go.jp/air/osen/pm/info.html>

微小粒子状物質 (PM2.5) に関するよくある質問 (Q & A)

<http://www.env.go.jp/air/osen/pm/info/attach/faq.pdf>

更に詳しく知りたい方 「PM2.5の健康と対策」 産業医大 迎 寛先生

https://www.env.go.jp/air/osen/pm/info/cic/attach/briefing_h25-mat03.pdf

大気質指数 AQI (US_EPA)

大気汚染の要因であるPM10、PM2.5、二酸化硫黄、一酸化炭素、オゾン、二酸化窒素などをEU、UK、カナダ、中国、韓国などの各国が独自で算定した大気汚染の指標。当館では、セネガルの大気汚染の主物質PM2.5とアメリカ合衆国環境保護庁 (EPA)算定のAir Quality Index (AQI_USと記載) を参考にしています。AQI_USは米国内だけでなく、世界中の米国大使館を含む各地で計測・発表され、当地でも信頼できます。

環境省の注意喚起基準：PM2.5 (1日平均値) 70超 \geq AQI_US 150

**不要不急の外出や屋外での長時間の激しい運動をできるだけ減らす
健康な人も！**

AQI_US	評価	高リスク者	高リスク者以外 (健康な人)
0~50	よい	通常の屋外活動が可能	通常の屋外活動が可能
51~100	ふつう	屋外の激しい活動を減らす 検討が必要	咳やのどの症状を感じない限り、 屋外活動の検討は必要ない

AQI_US	評価	高リスク者	高リスク者以外（健康な人）
101～150	感受性の高いグループにとっては健康によくはない	屋外の長時間または激しい活動を減らす必要がある	過去に同じ汚染レベルで症状を経験した人は、屋外の激しい活動を減らす検討が必要
151～200	健康によくはない	長時間または激しい活動を中止する必要がある	屋外の長時間または激しい活動を減らす必要がある
201～300	極めて健康によくはない	全ての屋外活動を中止する必要がある	長時間または激しい活動を中止する必要がある
301～500	危険	屋内に留まって激しい活動を避け静かに過ごす必要がある	屋外活動を中止する必要がある

データ測定場所は、U.S.Embassy Dakarを推奨。時間毎データが途切れなく公表されている。
高リスク者：呼吸器疾患や循環器疾患を持つ人、小児、高齢者など

AQIについて (IQ Air)

<https://www.iqair.com/jp/newsroom/what-is-aqi>

空気質指数について (Wikipedia)

<https://ja.wikipedia.org/wiki/空気質指数>

セネガルの大気汚染関連情報

以下の各サイトには、どのくらいの汚染度になれば、どういう対応を取ったら良いのか詳しく書かれています。

AirNow (アメリカ合衆国環境庁EPA)

<https://www.airnow.gov/?city=Dakar&country=SEN>

シンプルでわかりやすい。AQI_USのみ。ブラウザで。mobile Appダウンロードは米国のみ。世界中の米国大使館のデータと米国内の詳細データ。

IQ Air

<https://www.iqair.com/senegal/dakar/u-s-department-of-state-senegal-dakar>

世界10,000以上の都市を網羅し、リアルタイム大気質データと天気予報を提供。スイスにある民間のサイトだが、UNEP、UN-Habitatなどと協力。AQI_USとPM2.5値をわかりやすく表示。汚染度に応じて、対応が細かく記載されている。mobile Appあり。

Air Matters

https://air-quality.com/place//f81f1b8c?lang=en&standard=aqi_us

民間。みやすい。mobile Appあり。