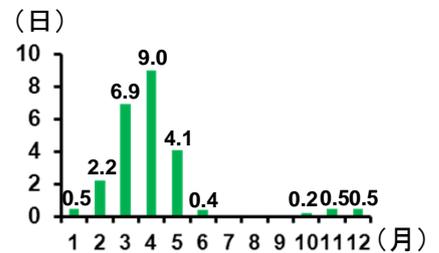


## □ トピック □ 黄砂の多い月

今年も黄砂の多い時期になってきました。黄砂は、ゴビ砂漠、タクラマカン砂漠、黄土高原などの砂が風により大気中に舞い上がり、偏西風によって飛んでくるものをいいます。現象気象庁のデータによると、黄砂観測日数が1番多い月は4月(9日)となっています(右のグラフ)。黄砂は日本に飛来してくる最中に、中国大陸の工業地を通過するため、窒素酸化物、水銀などの重金属などの人体に悪影響である大気汚染物質を吸着してしまわれています。また、最近問題視されている中国大気汚染の主な物質であるPM2.5も黄砂に付着して飛来しているのではないかという見方もされています。黄砂は0.5~5 $\mu$ mの微粒子、PM2.5は2.5 $\mu$ m以下の超微粒子を指します。

黄砂を吸い込むことで咳やアレルギー症状が出る人も増えてきています。体調の異変に気づいた際には、早めに病院に行って医師に診断してもらうことをお勧めします。



月別黄砂観測日数平年値  
(1981年~2010年の30年で平均した値)  
気象庁一部改編

## □ お知らせ □ 室内の微粒子の測定



左: エアサンプラー  
右: パーティクルカウンター

黄砂を含む室内の塵埃等の微粒子や菌など、目に見えない小さいものを数値化するためには専用の機器が必要です。これらの機器を用いて、食品、医薬品などのクリーンルーム、クリーンブース、クリーンベンチなどの清潔に保たないといけない場所での環境状況を把握することは大切です。また、軟包装衛生協議会の衛生管理自主基準でも、空中浮遊塵埃測定は毎月1回以上、浮遊・付着微生物測定は年間4回以上と決められています。

弊社ではパーティクルカウンターでの浮遊塵調査、エアサンプラーでの浮遊菌調査、スワブ法(ふきとり)での付着菌調査を行っています。浮遊菌調査や付着菌調査は使用する培地によって一般生菌、真菌、大腸菌群、黄色ブドウ球菌、セレウス菌、乳酸菌、サルモネラ、腸炎ビブリオなどの調査を行うことができます。また、測定結果をもとに、評価を行い、清掃の仕方や対策などの指導も行っています。

環境状況を把握することで、清潔区域が微生物レベルで維持管理出来ているかなどを再確認をすることができます。この機会に考えてみてはどうでしょうか。

## □ 豆知識 □ どうして春は眠いの？

春の季節となりました。「春眠暁を覚えず」という言葉のとおり、春は眠気やだるさを感じる人が多いようです。では、なぜそのように感じてしまうのでしょうか？

- ① **自律神経のバランスの乱れ**: 自律神経は温度調節を行っているが、冬から春にかけて気温の変動が激しいため、バランス調節できなくなり、昼と夜の体の切り替えができなくなる。
- ② **脳への血流量の低下**: 暖かいと、体内にこもった熱を出すため血管が広がり、血流量が増加する。そして、血圧が低下し、脳の血流が減るため、脳が酸素不足になる。
- ③ **ビタミンB群不足**: 暖かくなり、身体の各器官の動きが活発になると、エネルギーを作る必要があり、エネルギー変換の際にビタミンB群が消費され、結果不足気味になる。また、睡眠時に必要な「メラニン」はビタミンB12の影響を受けおり、不足すると夜眠れなくなる。

上記のことが理由として挙げられるようです。春は特に豚肉や豆類などのビタミンB群を摂取するようにする、朝起きた際にはカーテンを開けて太陽の光を浴び、体内時計をリセットする、朝食を抜かないなど規則正しい食生活を過ごすようにしましょう。

Zzzzzz



総合衛生コンサルタント・生物害防除

東洋産業株式会社

URL: <http://www.to-yo-s.co.jp>

本社: 岡山県岡山市北区新屋敷町3-19-20

TEL(086)241-8080 FAX(086)241-8094

拠点: 大阪, 姫路, 岡山, 倉敷, 福山, 広島, 高松, 松山  
関東(市川)