

WHAT IS BUSHFIRE SMOKE AND HOW HARMFUL IS IT?

森林火災噴煙とは？ 健康への害は？

森林火災噴煙は森林・草木などの延焼によって発生します。その中には灰などの目に見えるものや微小の物質、ガスなど色々なものが含まれています。PM_{2.5}として測定される極微小の物質は目に見えず、肺の奥まで吸い込まれると健康に害を及ぼす可能性があります。

健康への害は？

森林火災から距離がある場合は、噴煙にさらされたとしても、ほとんどの人には特に害はなく、何か症状が出た場合でも直ぐに回復します。人によっては、目に不快感を覚えたり、鼻水が出たり、喉の痛みを感じることがあります。また、呼吸に違和感を覚えたり、咳が出る人もいます。長期に渡り（数週間から数ヶ月）噴煙にさらされた場合は、肺疾患のリスクが高まります。また、同時に不安やストレスを感じるなど、精神面にも影響を及ぼすことがあります。

影響を受けやすい人は？

影響を受けやすい状況にある人は、出来るだけ噴煙にさらされることを避ける必要があります。



喘息、気管支炎、肺気腫などの呼吸器系疾患がある方は、噴煙の影響で、息苦しさなどの症状が悪化する場合があります。



心疾患をお持ちの方は、噴煙が、狭心症（胸の痛み）、心臓発作、脳卒中、不整脈の原因になる場合があります。



糖尿病の方は、噴煙により血中血糖値が多少上昇する可能性があります。



幼児（特に5歳未満）への噴煙による長期的影響はありませんが、長期に渡り高濃度の噴煙にさらされた場合、幼児によっては、肺の発達に影響が見られることがあります。



ほとんどの場合、妊娠中の女性への影響はありません。妊娠中に長期に渡り噴煙にさらされた場合は、わずかに、新生児の体重に影響が出ることがあります。しかし、ごくわずかな例外を除いて、この体重減少は新生児の長期的な健康に影響を及ぼすものではありません。



高齢者の方（特に65歳以上）は、噴煙にさらされることによって、持病（肺疾患及び心疾患など）が悪化することがあります。



HOW TO PROTECT YOURSELF AND OTHERS FROM BUSHFIRE SMOKE

森林火災の噴煙から身を守るには

森林火災噴煙の状況は刻々と変わり、急激な変化を伴うこともあります。噴煙にさらされるのを最小限に止めるために、日々の活動に出来るだけ気を付けましょう。お住まいの地域の空気質指数(AQI)及びPM_{2.5}のレベルについては、各州政府・特別地域政府のウェブサイト (ACT, NSW, VIC, SA, QLD, WA, NT, TAS) もしくは、アプリ「AirRater」でご確認ください。

空気質指数 (AQI) が Unhealthy (軽度汚染) Very Unhealthy (中度汚染) Hazardous (重汚染) の場合は、以下の対策をとりましょう。

1 外出を避ける。

(1) hazardous (重汚染) の期間は、窓とドアを閉めきり、噴煙が家の中に入るのを防ぎましょう。密閉が難しい家屋は、テープもしくはタオルなどで窓やドアのふちをふさぎ、煙の進入を防ぎましょう。

2) ろうそくやお香などの使用を控え、家の中で煙を起すのを避けましょう。空気の質が向上した時には、最低でも1日に1度は換気を心がけましょう。

3) 出来れば、高性能微粒子フィルター(HEPA)が装備されている空気清浄機を使い、屋内の噴煙を除去しましょう。エアコン (蒸発冷却機 (evaporative coolers) 及び加湿器 (humidifiers) を除く) の再循環 (recirculate) モードもしくはリサイクル (recycle) モードを使いましょう。

2 薬の確保：喘息、慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、心疾患、糖尿病などの持病をお持ちの方は、かかりつけの医師もしくは専門医と相談し、緊急の場合の対応策を準備しておきましょう。準備がされていない場合は、かかりつけの医師と相談しましょう。数日間分の予備の薬・吸入器を自宅に備えておきましょう。

3 屋外での運動を避る

空気質指数が Very Unhealthy (中度汚染) または Hazardous (重汚染) の場合は、屋外での運動を避けましょう。空気の質がよいジムやプールを利用できる場合、屋内での運動は構いません。空調の完備された図書館や映画館、ショッピングモール内も同様です。

4 マスクの着用：口及び鼻を覆うP2またはN95規格のマスクを着用することで、煙 (PM_{2.5}) の吸引を軽減することが出来ます。これらのマスクは子供の着用には適切ではありません。呼吸器系が弱い方はマスクの着用によって不快感を覚える場合もあります。空気質指数 (AQI) が Unhealthy (軽度汚染) Very Unhealthy (中度汚染) Hazardous (重汚染) の時にどうしても外出が避けられない場合は、マスクを適宜使用しましょう。外科用マスク、ありあわせの布マスク、バンダナにはほとんど効果がありません。

5 **自分の体からのメッセージに注意する。** 焦げ臭いにおいがする時や空が煙っている場合は、空気質指数が Hazardous (重汚染) である可能性が高いです。目の不快、鼻水、喉の不快、咳などの症状が見られる場合は、外出を出来るだけ控え、適宜、咳止め用のど飴や水性の目薬を使用してください。「息が苦しい」、「胸が締め付けられる」などの症状がある場合は、000 に電話し、救急医療サービスを要請してください。

6 **健康的な生活を心がける。** 出来るだけ火や煙を避け、涼しいところに身を置きましょう。空気質指数が Very Unhealthy (中度汚染) または Hazardous (重汚染) の場合は、状況に応じて自宅で勤務しましょう。空気の質が非常に悪い場合は、学校が休みになったり、外遊びの時間が短縮されることもあります。水分摂取を心がけ、果物や野菜を十分に取らしましょう。また、喫煙者は汚染された空気にさらに敏感になるため、喫煙をやめるのが一番です。ビタミンCやEといったアンチオキシダントのサプリメントは、噴煙が肺に及ぼす影響を軽減する効果もあります。ですが、このサプリメントはバランスの取れた健康的な食事にとって代わるものではありません。

7 **精神状態にも気を配る。** 森林火災の影響を受けた方の多くは、心理的な苦痛を経験し、それが当人の思考、感情、行動及び人間関係に影響を及ぼすことがあります。このような心理的苦痛は程度が非常に激しく、それによって当人が困惑したり圧倒されたりすることも少なくありません。また、このような苦痛は、災害時だけでなく、災害発生後数週間あるいは数か月経った後に感じられる場合もあります。このような反応はごく普通のことであると理解しておくことは、災害時及び災害の後で、自分自身または周りの人に起こり得る状況に対処 (prepare yourself) する助けとなります。また、友人、家族、身近な知り合いなどに相談するか、「Lifeline」や「Beyond Blue」などのヘルプラインに連絡するのもよいでしょう。ご自身の健康状態に不安がある方は、かかりつけの医師にも相談しましょう。

8 **森林火災のニュース及び、関連警報警告に注意する。** 周辺地域の火災に関するニュースなどに注意し、発せられる警報・告に従いましょう (ニューサウスウェールズ州のアプリ「Fires Near Me」やローカルテレビ/ラジオなど)。特に森林火災の被害を受けやすい場所にお住まいの方は、避難方法を確認しましょう (各州政府・特別地域政府のウェブサイト (ACT, NSW, VIC, SA, QLD, WA, NT, TAS) で確認可)。避難方法を確認することは、自身と家族の命及び自宅を森林火災の脅威から守ることにつながります。

9 **噴煙による大気汚染情報に注意する。** 空気の汚染状況は、天候により急激に変化する場合があります。お住まいの地域の空気質指数 (Air Quality Index, AQI) 及びPM2.5のレベルに注意しましょう (アプリ「AirRater」でご確認ください。)。噴煙による健康被害を最小限に止めるためにも、1時間毎に更新される空気汚染状況及び24時間毎の予報を参考に、日々の計画を立てることをお勧めします。お住まいの地域の噴煙による健康被害に関する警告・警報は「health alerts」を参照してください。

10 **お互いに助け合う。** 森林火災の間は、自分の周りの人に気を配り、お互いにサポートし合うことが特に大切です。自分の健康と安全が確保できている場合は、お年寄りの方、持病を抱えた方、サポートを必要とされる方など、自分のコミュニティーの人たちに積極的に声をかけましょう。