

光化学スモッグ



「光化学スモッグ」のメカニズム

『光化学スモッグ』という言葉を知っていますか？
 今から37年前の1970年7月、東京都杉並区でクラブ活動中の女子高校生が被害を受け、大気汚染の一つとして大問題になりました。昨年は、熊本県内でも光化学スモッグ注意報が発令されました。昨年までは、県内の光化学オキシダント測定局のある13の市や町で発令されてきましたが、近年の光化学スモッグは、広範囲に、しかも同時に発生する傾向にあり、今年度より安全安心の観点から注意報などの発令対象地域が県内全域に拡大されました。町でも菊池市にある測定局の測定結果により、予報・注意報・警報や重大警報が発令された場合、防災無線で周知します。



「光化学スモッグ」とは、いったいどのようなものなのでしょうか？

「光化学スモッグ」とは、いったいどのようなものなのでしょうか？

『光化学スモッグ』のメカニズム

図のように、自動車や工場などから排出される窒素酸化物や炭化水素、通称VOCと呼ばれる揮発性有機化合物などが、太陽からの強い紫外線を受けると光化学反応を起こし、オゾンなどの光化学オキシダント（酸化性物質）が生成されます。この光化学オキシダントには色々な物質が含まれていますが、その70～80%が「オゾン」といわれています。特殊な気象条件によって、この光化学オキシダントがたまり白いモヤがかかったようになることがあります。この状態が「光化学スモッグ」と呼ばれています。

光化学スモッグが発生しやすい特殊な気象条件とは？

「光化学スモッグ」は4～10月頃にかけて、日差しが強く、気温が20～25℃以上、風が弱く（0m/s以下）、視程が悪い（4km以下）日に発生しやすいです。

一日のうちでは、午前10～午前11時頃から光化学オキシダントの濃度が増加し始め、午後1時～午後4時頃に最も濃度が高くなります。太陽が沈んだ後は徐々に減少していきます。

問い合わせ先

環境保全課 大気・化学物質班
 ☎(293) 22600

県や町では、光化学スモッグ注意報などが発令された場合には、県や町のホームページの緊急情報の欄に、発令・解除情報を掲載します。

症状（被害）がでたらどうすればいいか？

できるだけ早く屋内に入り、水道水などのきれいな水で洗顔、洗眼、うがいを行って、休息してください。それでも回復しない場合や咳や頭痛などの他の症状が続く場合は、医師の診察が必要です。

6月は環境月間です！

町では、6月1日(日)の「環境美化の日」に町内全域の環境美化活動を実施します。

役場でボランティア専用袋を配布しています。環境美化活動を予定している企業や団体は、早めに申し込んでください。

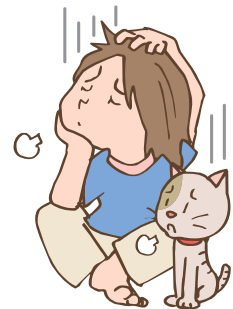
また、今回の清掃施設の開放は、次のとおりです。確認して、各施設に直接搬入してください。

※処分料は無料です。清掃施設などの受付時に実施団体名を記入し、実施後は、役場環境保全課まで「環境美化実施報告書」を提出してください。

環境月間中の清掃組合施設開放日と搬入物		
施設名	電話	搬入物
東部清掃工場	☎(293)5245	可燃物
環境美化センター	☎(293)1222	不燃物、資源物
開放日		
6/1(日)、6/7(土)、6/8(日)、6/14(土)		
開放時間		
午前8時～午前11時30分		

※不法投棄の粗大ごみなどがある場合は役場に連絡してください。

こころの風邪“うつ病”を知っていますか？



うつ病は、特別な人がかかる病気ではなく、風邪と同じようにいつでも誰でもかかる可能性がある病気です。気分を調節する「脳の疲労」による病気で、性格や考え方の問題ではありません。気分がひどく落ち込み、何事にも興味がわかず、強い苦痛を感じ、日常生活に支障が現れるまでになった状態のことを言います。

●うつ病のサイン

心配や過労・ストレスが続いたり、孤独や孤立感が強くなったり、将来への希望が見出せないと感じたときなどに起こりやすくなります。最近では、ストレスの多い生活環境のなかで、うつ病になる人が増えています。

●こんな症状はありませんか？

- 自分で感じる症状**
- 憂うつ、もの悲しい、絶望感など沈んだ気持ちが続く
 - 何にも興味がわかず楽しくない
 - 「自分に価値がない」という思いが強くなる
 - 睡眠障害(寝つきが悪い、眠れない、朝起きられない、夜中に目が覚めるなど)
 - 集中力・意欲が低下する(仕事に集中できない、考えがまとまらない)

●周りから見てわかる症状

- 表情が暗く、元気がない
- 涙もろい
- 反応が遅い
- 落ち着きがない
- 飲酒量が増える
- □数が少なくなるなど

●身体に出る症状

- 食欲がない
- 便秘・下痢
- 身体がだるい
- 疲れやすい
- 頭痛、肩こり、腰痛
- 動悸
- 胃の不快感

●うつ病が疑われたら

「もしかして自分はうつ病?」または、「最近元気がない」と感じたら、休養をとり、一度、医療機関(精神科・心療内科・かかりつけ医)に相談・受診することをお勧めします。

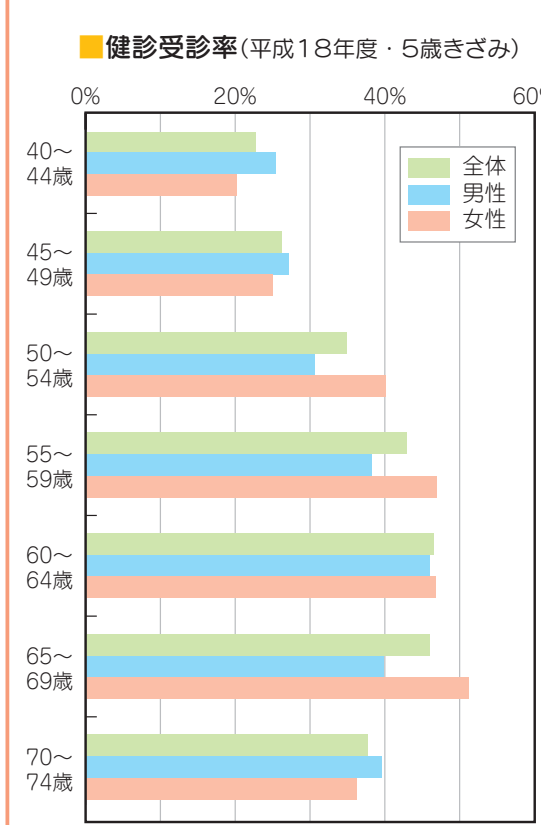
初診のときはできるだけ家族が付き添い、医師の話を本人だけでなく家族もきちんと受け止めることが必要です。

●対応の仕方は?

うつ病を理解し、怠け者扱いせず

●一年に一度は健診を受けましょう

今年度から特定健診が始まります。これは、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき実施するもので、40歳以上



上75歳未満の国民健康保険被保険者が対象となります。自分の体を見つめ直すきっかけとして、まずは、健診を受けましょう！

受け入れることが大切です。「頑張り」などといった励ましは禁物です。励まされるとかえって無理をしてみたい、その結果、好意に報いることができずと自分を責めてますます落ち込んでしまうのです。「ゆっくりしていいよ」と本人の苦ししい気持ちをそのまま聞くことが大切です。根気強く見守りましょう。無理に外出、運動、気分転換を勧めずに、本人がその気になるのを待って支援しましょう。