

# 山火事の煙に関するファクトシート



## 山火事の煙や灰から 肺を守るために

山火事の煙や灰は、目、鼻、喉、肺を刺激します。咳や喘鳴（ぜんめい）が出たり、呼吸が苦しくなったりすることもあります。レスピレーター（高機能マスク）は、鼻と口を覆い、顔にぴったりとフィットし、煙や灰の粒子を吸い込む前にろ過する保護具（マスク）です。レスピレーターには、子供用サイズがありません。

### あなたの健康を守るために

山火事の緊急時に身を守る最も効果的な方法は、煙が充満しているときは屋内にとどまるか、屋外に出る時間を制限することです。これは特に、心臓や肺に病気があり、健康への悪影響のリスクが高い場合に重要です。運動量を減らし、室内でHEPAフィルターが装着された空気清浄機を使うことで煙への暴露を減らすことができます。可能であれば、煙の多い地域から一時的に移動することを検討してください。このような方法で曝露量を制限すれば、呼吸器を着用する必要がなくなる場合もあります。

### レスピレーター（高機能マスク）は 肺を保護します



N95またはP100の高機能マスクは、煙や灰から肺を守るのに役立ちます。ストラップは耳の上と下にかけてください。

### レスピレーターを着用する必要がある かどうかを知るには？

- 山火事発生時に屋内にとどまる又は屋外に出る時間を制限することが、煙への暴露を避けるために最も効果的なため、そうしている限りレスピレーターの着用は必要ないかもしれません。
- 屋外で煙の多い空気や灰に覆われた場所に長時間いなければならない場合は、ぴったりフィットするN95またはP100高機能マスクを使用することで、煙への曝露量を減らすことができます。
- 煙の多い環境から生じる健康被害を経験している人は、たとえ屋内でも、ぴったりフィットするレスピレーターを使用することで曝露量を減らすことができます。
- レスピレーターの着用を希望する場合、レスピレーターの選び方や正しい使い方を学ぶことが、最大限の防御効果を得るために重要になります。

## 適切なレスピレーターを選ぶ

- ・ レスピレーターは、多くのハードウェアストアやホームリペアストア、薬局などで販売されています。
- ・ 米国労働安全衛生研究所（NIOSH）が試験し、承認した「微粒子レスピレーター」を選んでください。「NIOSH」という文字と、「N95」または「P100」のいずれかが印刷されています。
- ・ 頭部にかけるストラップが2本あるものを選んでください。
- ・ 鼻とあごの下にフィットし、顔にぴったりと密着するサイズを選びましょう。マスクの端に隙間があると、ろ過されていない空気が入り、吸い込んでしまいます。
- ・ ストラップが1本しかないものや、2本のストラップが耳にかかるようなマスクは選ばないでください。そのようなマスクは顔に密着するようにデザインされていないため、肺を保護することができません。

## このタイプのレスピレーターの使用方法

- ・ しっかりとフィットさせるには、呼吸器を鼻の上からあごの下にかけ、ストラップを耳の下に1本、耳の上に1本かけます（1ページの写真を参照）。
- ・ レスピレーターの金属部分（ある場合）をつまんで鼻の上にかぶせしっかりとフィットさせます。

- ・ 密着性を確認する方法については、パッケージに記載されている指示に従ってください。
- ・ レスピレーターが顔に触れる部分がきれいに剃られていることを確認してください。ヒゲがあると密閉性が悪くなります。
- ・ 呼吸がしにくくなったレスピレーターや汚れたものは放棄してください。

## 想定されるリスク

- ・ レスピレーターを着用すると呼吸が苦しくなることがあります。心臓や肺に障害のある方は、レスピレーターを使用する前に医師にご相談ください。
- ・ レスピレーターを着用中に呼吸が苦しくなったり、めまいがしたり、その他の症状が現れた場合は、空気の澄んでいる場所へ移動し、レスピレーターを外してください。
- ・ 特に暑いときや体を動かしているときにレスピレーターを着用すると、熱中症のリスクが高くなります。こまめに休憩を取り、水分を補給しましょう。
- ・ レスピレーターには子ども用のサイズがありません。顔にぴったりフィットして密閉できないため、曝露量を減らす効果がありません。

## 詳細:

- ・ 山火事の煙から身を守る方法については、お住まいの地域または州の保健所に問い合わせるか、[www.airnow.gov](http://www.airnow.gov) をご覧ください。
- ・ レスピレーター（高機能マスク）に関する詳細はこちらをご覧ください：  
[https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp\\_part/default.html](https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/default.html)
- ・ レスピレーターに関するインフォグラフィック：  
<https://www.airnow.gov/sites/default/files/2020-02/reduce-health-risks-with-wildfire-smoke-508.pdf>
- ・ レスピレーターの装着・外し方：<https://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-133/pdfs/2010-133.pdf>

