

# 大気汚染が健康に及ぼす4つの悪影響



大気汚染は、遠い未来の話でも、遠くの土地の問題でもありません。世界中の誰もが関係している大きな問題です。天気が晴れているように見えても、車の交通、オゾン濃度、その他の目に見えない毒素によって健康が損なわれる可能性があります。

世界保健機構（[WHO](#)）の報告によると、世界の人口の92%が、大気の水準が安全と考えられる範囲を超える場所に住んでいます。

また、事態はこれにとどまらず、汚染レベルが低い場合でも、健康に悪影響が及ぼされる可能性があります。それでは、大気汚染が体に及ぼす可能性のある4つの悪影響をご紹介します。

## 1. 肺の健康リスク

汚染が健康に与える影響。これを考えるとき、肺の健康リスクが最初に挙げられるものです。

大気汚染は、喘鳴および呼吸器感染の発生率を増加させ、また、喘息の症状を著しく悪化させる可能性があります。

しかし、長期的な影響はより厄介です(1)。研究によると大気汚染に長期的に接触することで、以下のようなリスクが上昇することがあります。

- ・呼吸器炎症
- ・喘息発症
- ・肺炎
- ・慢性気管支炎

## 2. 心臓への負担

短期的に大気汚染に曝されるだけで、血圧、心拍、さらに血栓の状態に影響が及ぼされることがあります(2)。

また、ご想像通り、これに接する時間が増えることで事態は悪化します。各方面の研究は、大気汚染が炎症経路を活性化し、活性酸素種を生成し得ることを示唆しています。

言い換えれば、自動車の排気ガスのような大気汚染 - 特に微粒子状物質 (PM 2.5) - に見られる毒性粒子は、心臓発作の危険因子であり、有害な炎症を引き起こす可能性があるのです(3)。

## 3. 大気汚染の毒素が、がんのリスクを増加

大気汚染は大部分が粒子状物質 (すす) とオゾンで構成されています。これらの両方には、化学溶剤、揮発性有機化合物 (VOC)、重金属といった有毒物質が含まれています(4)。

これらの毒素のために、国際がん研究機関 (IARC) は、屋外大気汚染をがん原因物質に分類しています(5)。

具体的に、IARCは、「屋外の大気汚染に曝されると肺がんになるという十分な証拠がある」と結論づけました。IARCはまた、大気汚染と膀胱がんのリスク増加との関連性を見出しています。

大気汚染の毒素が体内のフリーラジカル発生の原因となると考えられています。これが結果的に、DNA損傷を引き起こし、癌につながる可能性があります。

## 4. 大気汚染が、生殖の健康を害する

おそらく汚染の影響が最も知られていないものの1つが、こちら。生殖機能にも影響が出る可能性があります。出産の可能性を考えているのなら、大気汚染は真剣に考慮する必要があります。

調査によると、環境汚染は男性と女性の両方の生殖機能に影響を及ぼし、妊娠の可能性は29%まで低下するとされています(6)。動物実験は、大気中

のオゾンが女性の生殖機能を低下させる可能性があることも示唆しています(7)。

大気汚染はまた、妊娠中に赤ちゃんに害を与える可能性があります。研究によると、大気汚染に長期間さらされると、早産のリスクが大幅に増加し、赤ちゃんに重大な健康上のリスクをもたらす可能性があることが分かっています(8)。

## 汚染から身を守る方法とは？

ただし、良いニュースもあります。体が汚染と戦うのを助ける術は存在します。

まずは、毒素への暴露を減らしましょう（[毒素の無い生活を送るための14のコツ](#)）。また、体の解毒作用が知られている食品を食べることもできます（[デトックスのための最高の食べ物](#)）。

さらに、天然鉱物ゼオライトの助けを借りて体内に蓄積した毒素を取り除くことができます。ゼオライトは解毒のマスターであるだけでなく、[健康上のメリット](#)も多く持ちます。

田舎に住んでいようとも、大気汚染はあなたの健康にとって重大な脅威です。汚染との接触を完全に避けることは不可能なので、最善の選択は、接触を最小限に抑え、同時にデトックスを進めることです。そうすれば、何年にもわたって肯定的で健康的なライフスタイルを維持することができます。

