



自宅やビルの屋内に存在する汚染物質が  
COPDや喘息の人に危険を及ぼすかもしれません。

## 環境ハザードへの暴露を 管理し、低減させるために できること

COPDや喘息の症状が見られた場合は、医師に相談の上、介護者のマネージメント・プランに従って下さい。これらの疾患を管理するには、十分な予防措置を図り、環境ハザードへの暴露を低減させることが重要です。呼吸が楽にできるように、日頃から病気の症状が出ないように前もって予防管理し、発現頻度を抑えるための措置を心がけましょう。

- タバコの煙を避ける
- 薪ストーブからの煙を吸わないようにする
- 家の中のカビ、イエダニ、ゴキブリを退治する
- 寝室にペットを入れない
- 暖房炉と暖房装置を毎年点検する
- 水漏れは即座に処理する
- 大気質指標 (AQI) を確認する

大気の質が悪い日は、屋外での活動はできるだけ少なくしましょう。AQIを確認すれば、大気の質が分かり、健康への影響も判断できます。インターネットにアクセスできる方は、[www.epa.gov/airnow](http://www.epa.gov/airnow) でAQIの詳細について知ることができます。コンピュータもしくはインターネットへのアクセスが無い場合、AQIの情報は、新聞、テレビ、ラジオの天気予報などを通して入手可能ですので、毎日確認するようにしましょう。

殺虫剤や家庭用の洗剤、そのほか臭気を伴う物質も、肺疾患を悪化させますので注意が必要です。

## EPAの『高齢者イニシアティブ』について 詳細な情報を入手しましょう

『高齢者イニシアティブ』は、研究活動、予防戦略、および市民教育の調整を通して、高齢者の方々の環境衛生を守るための取り組みです。高齢者イニシアティブに関する詳細な情報をご希望の方は以下のサイトをお訪ね下さい。[www.epa.gov/aging](http://www.epa.gov/aging).

『健康的に歳を重ねて、楽に呼吸して』と題されたポスターは、慢性閉塞性肺疾患と喘息、高齢者に関するもので、ウェブサイトからダウンロードも可能です。



### 脚注

1. National Vital Health Statistics Reports, Vol. 55, No. 10, March 15, 2007.
2. Centers for Disease Control and Prevention, U.S. DHHS. (2002) Chronic Obstructive Pulmonary Disease Surveillance Summary, United States, 1971-2000.
3. National Heart Lung and Blood Institute, Morbidity and Mortality Chartbook, 2004.
4. Asthma and Allergy Foundation of America. Costs of Asthma in America. <http://www.aafa.org/display.cfm?id=6&sub=63&cont=252>
5. National Center for Health Statistics. Raw Data from the National Health Interview Survey, U.S., 1982-1996, 2001-2004.

Japanese translation of: *Age Healthier Breathe Easier*  
Publication Number: EPA 100-F-09-024