



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

マイクロプラスチックとは？

マイクロプラスチックとは、直径5ミリメートル以下の微細なプラスチックのことです。

ペットボトルなどの、大きなプラスチックが砕けたものや、合成繊維の衣類の洗濯などから排出される繊維くずなどがあり、環境や人体などへの影響が懸念されています。

特に、**海洋への流出は世界的な問題**になっています。



★参考★

2010 年には 192 の沿岸国で、2 億 7500 万トンのプラスチックごみが発生し、そのうち 480 万トンから 1270 万トンが海洋に流入したと推定されています。



ですが、テレビや SNS などマイクロプラスチックという言葉はよく耳にしても、「具体的に何を指すのか」「どのような影響を及ぼすのか」などを正しく理解している方は少ないかもしれません。

今回の記事では、**マイクロプラスチックが発生する原因やその影響、対策**についてまとめました。

マイクロプラスチックの主な種類

マイクロプラスチックは、**一次マイクロプラスチック**と**二次マイクロプラスチック**の2種類に分けられ、その定義や自然界に流出する原因が異なります。

一次マイクロプラスチック

一次マイクロプラスチックとは、洗顔料・歯磨き粉のスクラブ剤に利用されるマイクロビーズや、プラスチック製のモノをつくる際に原料となる樹脂ペレットなど、5ミリメートル以下の状態で製造されるプラスチックのことです。



例えば、スクラブ剤入りの歯磨き粉を使ったら、歯磨き粉に入っていたマイクロビーズは下水処理施設を通り抜けて、川や海に放出されます。一次マイクロプラスチックは、一度流出すると回収できないのが難点です。

一部の国で法律での規制が始まっており、日本でも、業界団体による自主規制の動きが進んできています。マイクロビーズの代替になる素材の開発をはじめ、「**そもそも一次マイクロプラスチックを使わない**」ための努力が積極的に行われています。

二次マイクロプラスチック

二次マイクロプラスチックとは、元々は比較的大きなプラスチック製品だったものが、紫外線や物理的衝撃で劣化・破碎されて5ミリメートル以下になったものです。



二次マイクロプラスチックが発生する大きな原因の一つは、ペットボトルやビニール袋などの**プラスチック製品のポイ捨て**です。

二次マイクロプラスチックは、**ポイ捨てをしない**のはもちろん、**プラスチックごみそのものを削減**するなど、**マイクロ化する前の大きなプラスチック製品の状態で対策**を行うことにより発生を抑えられます。



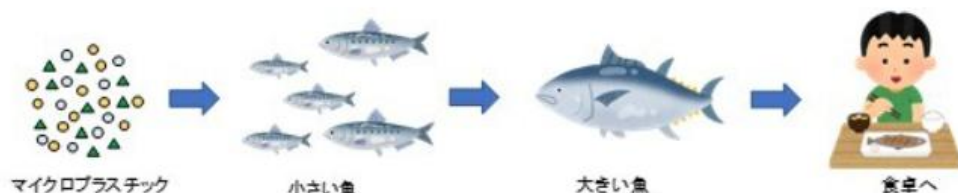
マイクロプラスチックの環境・人体への影響

生態系への影響

川や海に流れ出たマイクロプラスチックは自然分解されず、有害な化学物質を吸着しやすい性質があります。
これを海の生物がエサと間違えて食べてしまう問題が起きています。

人体への影響

日常の飲食（魚介類や塩、ペットボトル飲料など）を通じて人間の体内にも取り込まれており、消化器系や免疫系・神経系・ホルモン分泌などの内分泌系への負荷などが懸念されています。



私たちにできるマイクロプラスチック対策

「3R」を実践しましょう

3Rとは、

Reduce(リデュース)＝ごみになるものを減らす

Reuse(リユース)＝ごみにせず繰り返し使う

Recycle(リサイクル)＝正しく分別し、再資源化する

の頭文字を取った3つのアクションの総称です。



- マイボトルやマイバッグを持ち歩いてプラスチック製品の使用を控える。
- シャンプーや洗剤などは詰め替え商品を利用してボトルを再利用する。
- プラスチックごみを分別して再生利用するといった行動が3Rの実践につながります。



合成繊維を使用した衣類の洗濯には洗濯ネットを使用しましょう

合成繊維を使用した衣類は、洗濯表示に従った洗濯と洗濯ネットの使用により、生地が傷みにくくなり、繊維くずが出にくくなります。



また、糸くずフィルターを使用するなどして、海や川への流出を防ぎましょう。

ポイ捨てや不法投棄をしない

海や山などのレジャーや、屋外で出たごみは家に持ち帰り、正しく分別、処分しましょう。
ごみのポイ捨てや不法投棄をしないことが大切です。



また、地域の清掃活動に参加するなど、ポイ捨てごみがマイクロプラスチックになる前に回収しましょう。



いずれも、日常のなかでできることです。
普段からマイクロプラスチックの発生・流出防止を意識し、できることから取り組んでいきましょう。

最後に・・・

現在では、プラスチックを全く使用しない生活は非現実的となっています。ですので、まずは、海洋ごみの大きな理由となっているプラスチック製品の使用を減らしていくために、リユースを心がけたり、使用するものを自然素材に変更したりなど、個人でもできる対策を行って、海洋環境を守る取り組みを広げていく必要があるでしょう。

