

他人事ではありません その香りに要注意！

化学物質過敏症を知ってください



化学物質過敏症とは？

ごくわずかな化学物質により頭痛や不眠など、心身に様々な症状が現れる状態です。この病気の原因などは分かっていないため、誰にでも発症するリスクがあります。



症状を軽くするために

確実な治療や予防方法は未だ分かっていませんが、症状を引き起こすとされる原因物質から遠ざかることが有効といわれています。

特に、子どもは身体が大人より小さいため化学物質の影響を受けやすい可能性がありますので、お子さんがいるご家庭や関わりのある方はより注意することをお勧めします。

- ① 勃いが気になる物を避ける。
- ② 定期的な換気をする（1時間に1回5分間程度）。
- ③ タバコを吸わない。
- ④ 合成洗剤や柔軟剤は使わない。
- ⑤ 香水や香り付き製品はできるだけ減らす。
- ⑥ 規則正しい生活とバランスの良い食事をとる。



もしもあなたの周りに症状を訴える方がいたら

香りの強い製品の使用を控えるよう配慮をお願いします。

あなた自身の健康と、周りの方の健康のために化学物質過敏症に関心を持ちましょう。

この病気の予防と改善には、病気に対する理解と周囲の協力が必要です。