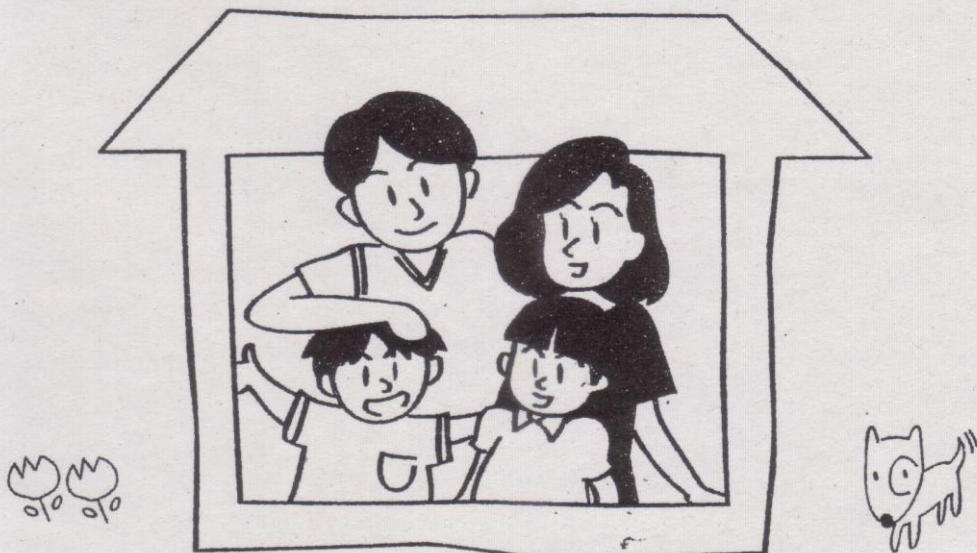


シックハウス症候群や 化学物質過敏症って何？

最近、「シックハウス症候群」や「化学物質過敏症」ということばを耳にしますが、これらのことについてご存知ですか？



「シックハウス症候群」

化学物質を放散する建材・内装材の使用や住宅の高気密化により新築・改築後の住宅やビルにおいて、化学物質による空気汚染等から住居者に様々な体調不良が生じることがあります。

これらの症状は多様で発症の仕組みなど未解明な部分が多く、様々な複合要因が考えられることから、シックハウス症候群と呼ばれています。

「化学物質過敏症」

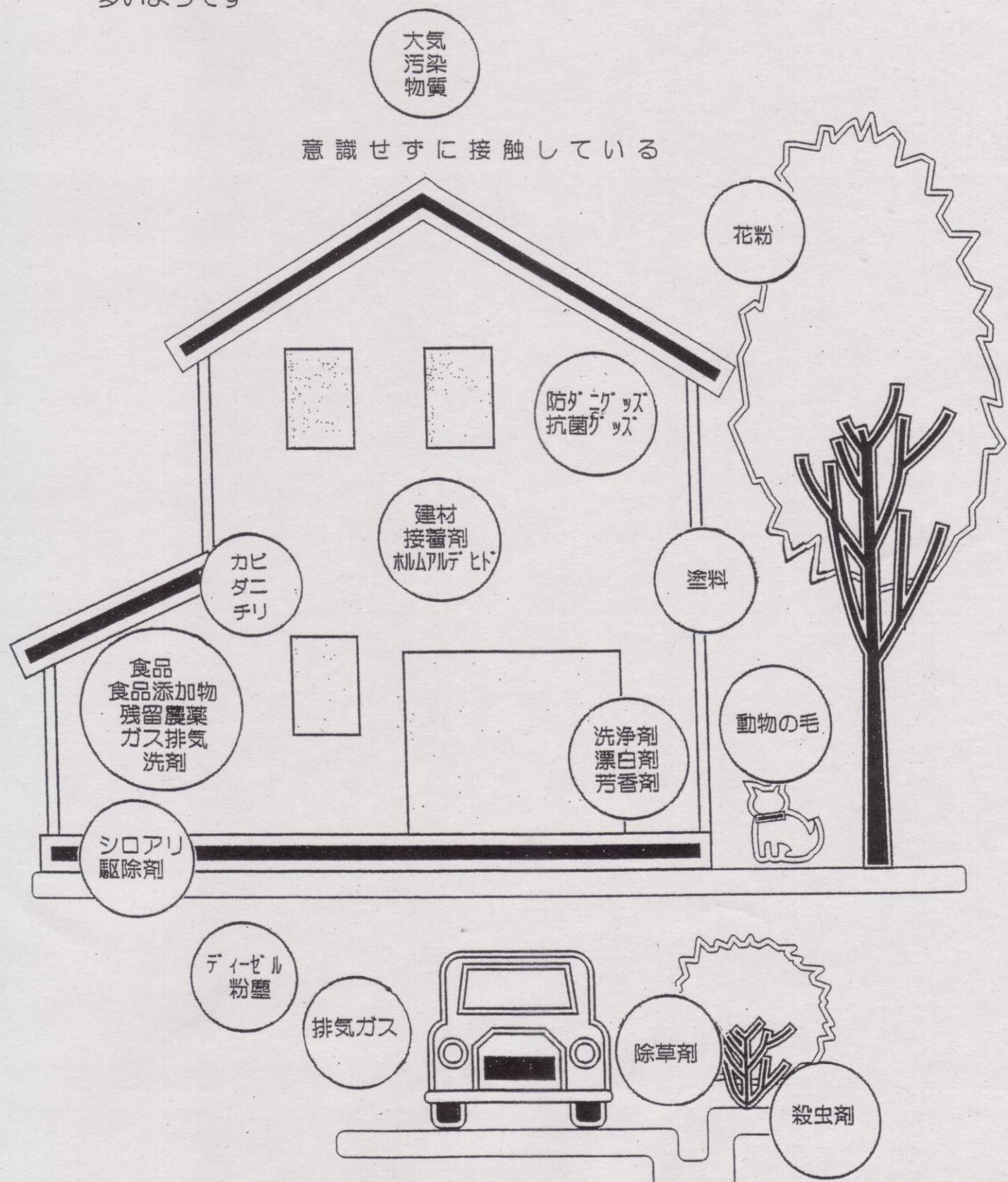
ある程度の化学物質が体内に取り込まれ、体がいったん過敏性を獲得すると、その後、極微量の化学物質に対しても反応し、色々な症状が現れることがあります。

これらは、現在のところ明確な定義はなく、化学物質との因果関係や発生の仕組みについては未解明な部分が多く、今後の研究の進展が期待されます。

何が原因なの？

原則的にはアレルギー性疾患同様、自分に合わない物であれば何でも原因物質になる可能性があります。

身の周りの原因物質として、つぎのようなものが多いとされており、以外と日常生活の中で身近に存在し、意識せずに接触しているものが多いようです



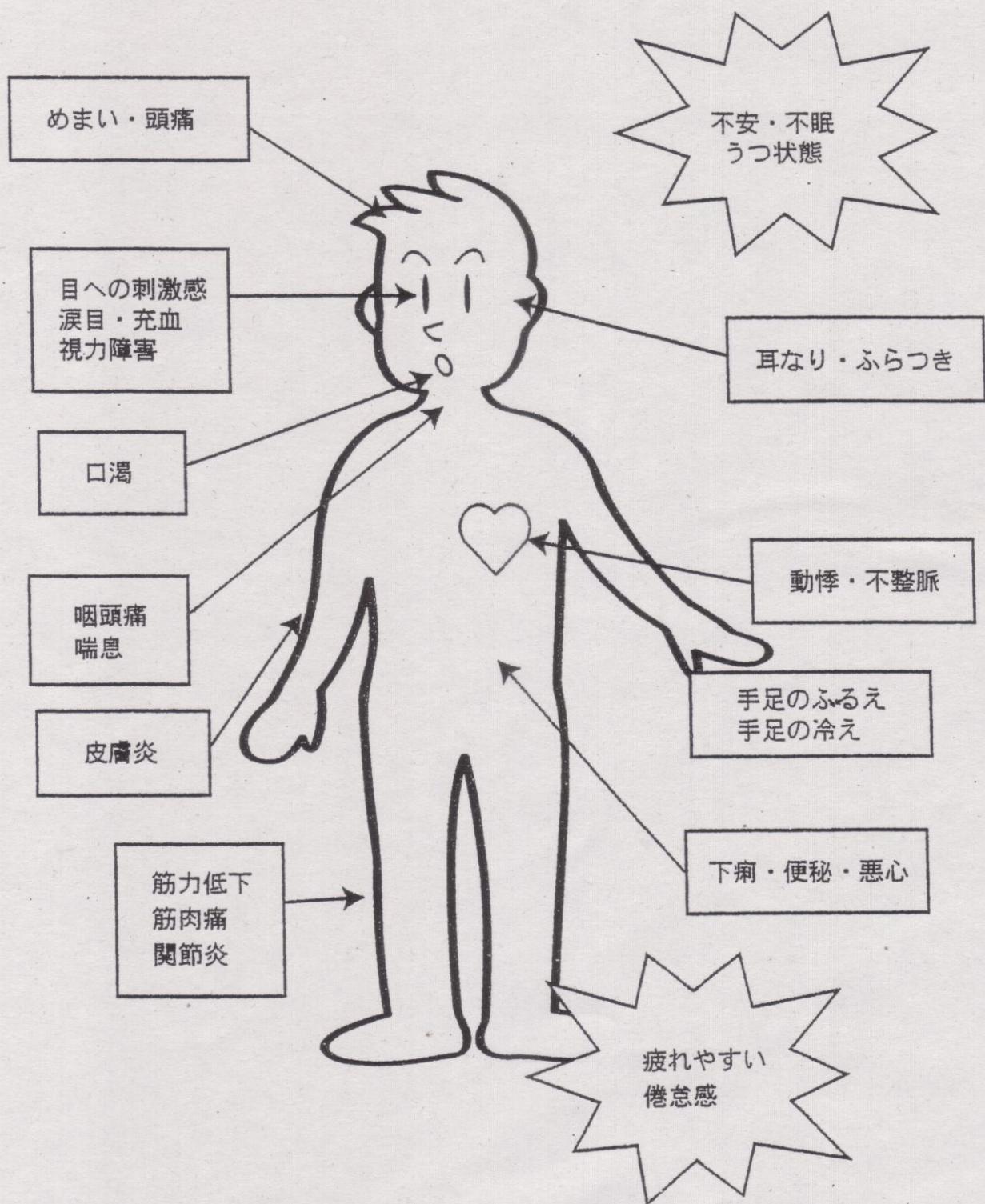
どんな症状がでるの？

人によって症状が異なります。

家族の中でも症状が出る人と出ない人がいます。

症状は多様ですが、頭痛、全身倦怠感、不眠、便秘、動悸など特徴のない症状が多いようです。

なお、軽度の場合、体の疲れや軽い風邪など他の原因からくる症状と区別が難しい場合があります。

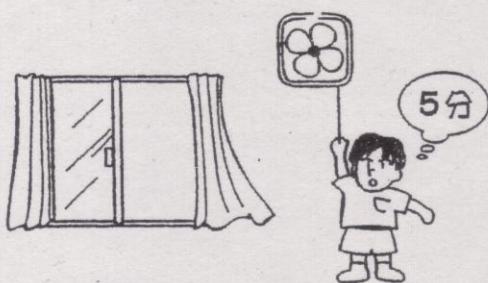


何に気をつけたらいいの？

●原因物質を持ち込まないようにしましょう

ホルムアルデヒド、トルエン、キシレンなどの揮発性有機化合物（VOC）は、建材や家具等から発生するので、これらの使用量の少ないものを選ぶことが大切です。

また、私たちが日常生活で使用している殺虫剤、ヘアースプレー、芳香消臭剤などには数多くの化学物質が使用されているので、必要以上の使用を避けましょう。



●十分な換気を行いましょう

最近の住まいは気密性が高いので、換気をしないと建材、家具等から発生するホルムアルデヒドが室内に滞留するだけでなく、湿気がこもるためダニやカビが発生しやすくなり、健康に悪影響を及ぼします。換気扇をつけたり、1時間に1～2回5分くらい2ヶ所以上の窓を開けて室内の空気を入れ換えることが大切です。



●掃除をこまめに行いましょう

畳やカーペットに潜んでいるダニ、チリやペットの毛などは、アレルギーの原因となるので、こまめな掃除が必要です。

掃除をするときは必ず窓を開け、チリや木コリをなるべく吸い込まないようにしましょう。

●健康状態をベストに保ちましょう

原因物質を完全に取り除くことは難しいので、病気にならないためには抵抗力をつけることが大切です。

適切な食事（ビタミン・ミネラルを豊富に）、適度な休息・睡眠、適量の運動（汗をかく程度）、入浴に心がけ、精神的なストレスを避けて規則正しい生活を送りましょう。

注意！ 建物の中のにおいて気持ちが悪くなったときには、がまんせず直ちに出るようにしましょう。