

快適に暮らすために

気をつけよう

シックハウス症候群



「シックハウス症候群」とは、住まいが原因となって発症するさまざまな病気のことで、これといった特有の症状はありません。たとえば、外出中は何でもないのに、家に帰ってくると具合が悪くなるというときには、住まいに病気の原因があるかもしれません。こんなときは、「シックハウス症候群」をうたがい、家のなかを点検してみましょう。

こんな症状に悩まされていませんか？

- 家にいると具合が悪くなる
- 目やのど、鼻などに刺激があったり、乾燥する
- 皮膚がかゆいたり、赤くなる、刺激がある
- 精神的な疲れを感じる
- 集中力がなくなったり、眠気がする、無気力になる
- 頭痛やめまい、吐き気がする
- 鼻水やなみだ、せき、ぜん息（ゼーゼー、ヒューヒューという息）がでる

症状の改善に役だつ情報をこれからご紹介します。



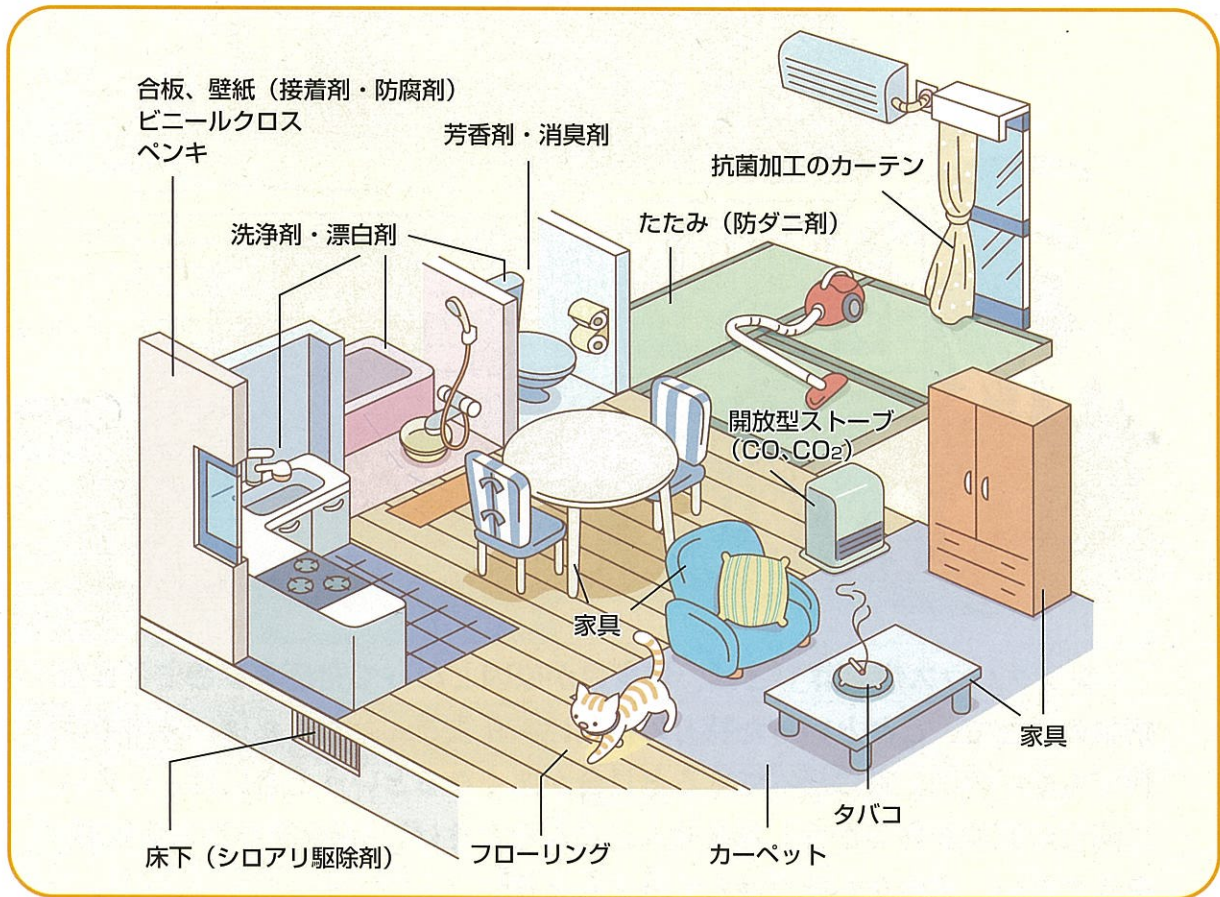
茨城県

家のなかのシックハウス症候群の原因 化学物質・ダニ・カビをへらそう

気をつけよう化学物質

最近の住宅の建材や家具などには、多くの揮発性の化学物質が使われています。また、化学物質は、ふだん使っている家庭用品のなかにも多くふくまれています。化学物質を発生させるものは使わないか、なるべく少ないものを選ぶこと、換気をして部屋のなかにこもらないようにすることが大切です。

こんなところにある化学物質の発生原因

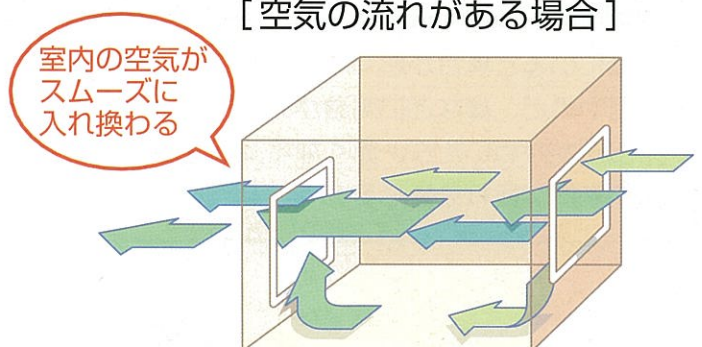


家庭では、次のような適切な管理をおこない、化学物質による害を防ぎましょう。

ひんぱんに換気をして、 化学物質を追いだす

窓を1か所開けただけでは、外の空気は部屋のなかに入ってきません。窓を2か所以上開けて、空気の入り口と出口をつくりましょう。

[空気の流れがある場合]



家庭用品は 正しく使おう

暖房を使うときには 換気を心がける

石油やガスを使う開放型のストーブなどは、一酸化炭素・二酸化炭素などの化学物質を発生します。頻繁に換気をして、室内の空気を入れ換えましょう。



新しい衣類やシーツは 洗濯してから使う

型くずれを防いだり、ダニやカビの発生を予防するために化学物質が使われている場合があります。



タバコを吸うときは 空気清浄機を利用する

タバコの煙には、多くの化学物質がふくまれています。発がん性が認められているものもありますので、タバコを吸うときには空気清浄機を使ったり、換気に気を配るようにしましょう。



殺虫剤や電気蚊取り器は 使いすぎに注意

芳香剤・消臭剤も同様に注意書きどおりに使用しましょう。



住まいのダニ撃退法

ダニが発生するのは、住まいのなかに適度な湿度と温度がそろっている場合です。

ダニ対策は「掃除」と「日光干し」で

- 湿度が高くないように注意する



- シーツやカバーはこまめに洗濯する



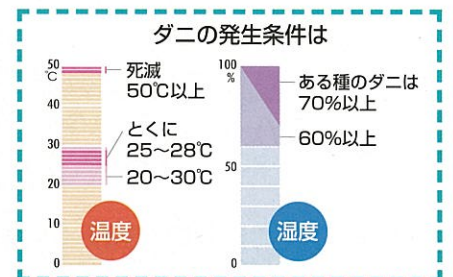
- 床にはものをなるべく置かないようにする



- ていねいに掃除機をかける（じゅうたんはこまめに）



- 寝具は両面日光干しをした後に、掃除機をかける

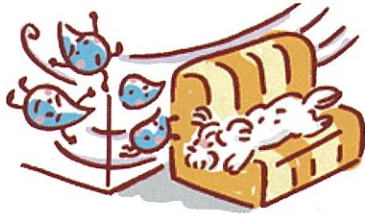


部屋ごとにみた結露・カビ対策

カビがふえるのは、室内に「湿度」と「温度」、「栄養」がそろったときです。部屋ごとの特徴をふまえた対策を取りましょう。

【居間】

- 壁と家具との間は5cmほど開け、通気をよくする



- エアコンのフィルターは定期的に掃除する



- アルミサッシについた結露はこまめにふきとる
- 室内に水槽や植物などを置きすぎない



【押し入れ】

- ものを詰め込まず、すき間を開けて通気をよくする



- 床にはすのこを敷き通気をよくする



- 寝具は時々だして乾燥させる

【洗面所・トイレ】

- 洗濯機は専用のカビ取り剤で定期的に掃除する
- タオルかけの腕を長くして、タオルの裏と壁のすき間を開ける



- 洗面や洗濯でまわりにとびちった水分はふきとる
- 雨の日の洗濯物は、室内に干さず、換気扇をまわして浴室で干す



- ロータンクの結露をふきとる



【浴室】

- 入浴後は窓を開け、換気扇をまわし続ける
(換気扇だけで換気をする場合には、翌朝まで稼働させる)



- 入浴時以外は浴槽にふたをする

- 入浴後はカビの栄養になるあかなどを洗い流す



【台所】

- 調理や洗い物をするときは換気扇をまわす
- 調理後は掃除してごみや水分を残さない
- 三角コーナーの水はよく切る

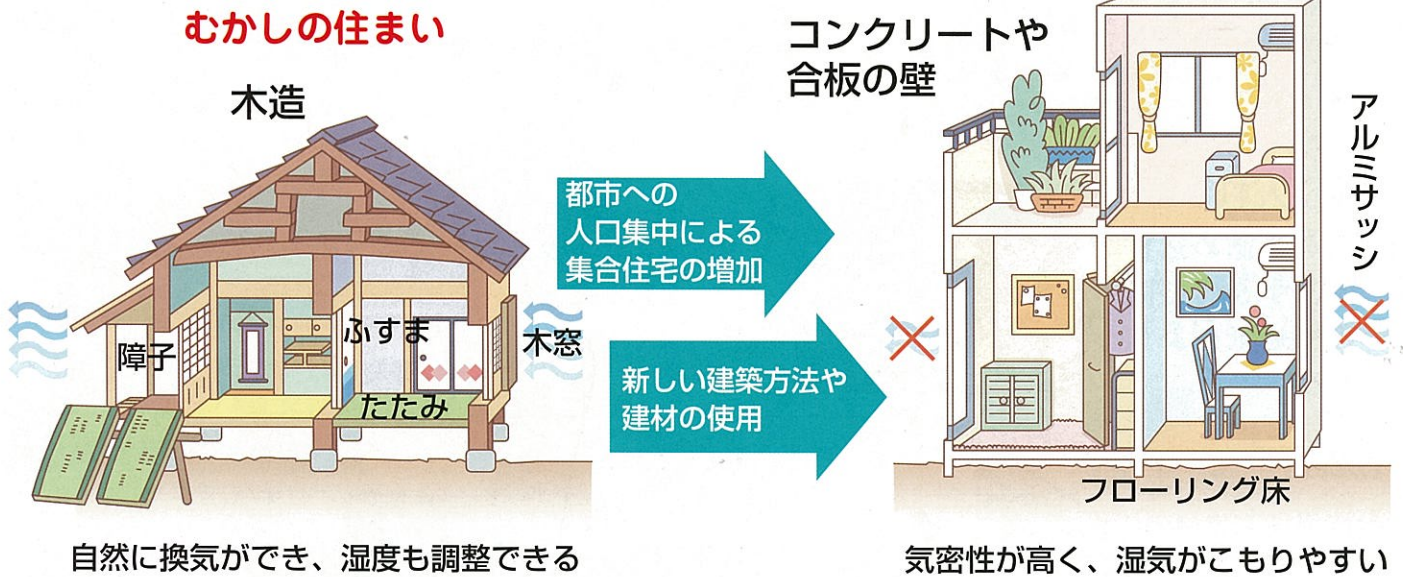


住環境の変化が生んだ問題

現代の住宅の構造や使われている建築材料は、むかしとくらべて大きくかわってきました。また、毎日の生活のなかで使っている冷暖房機器や家庭用品なども、新しい材料やしくみのものが次々につくられています。

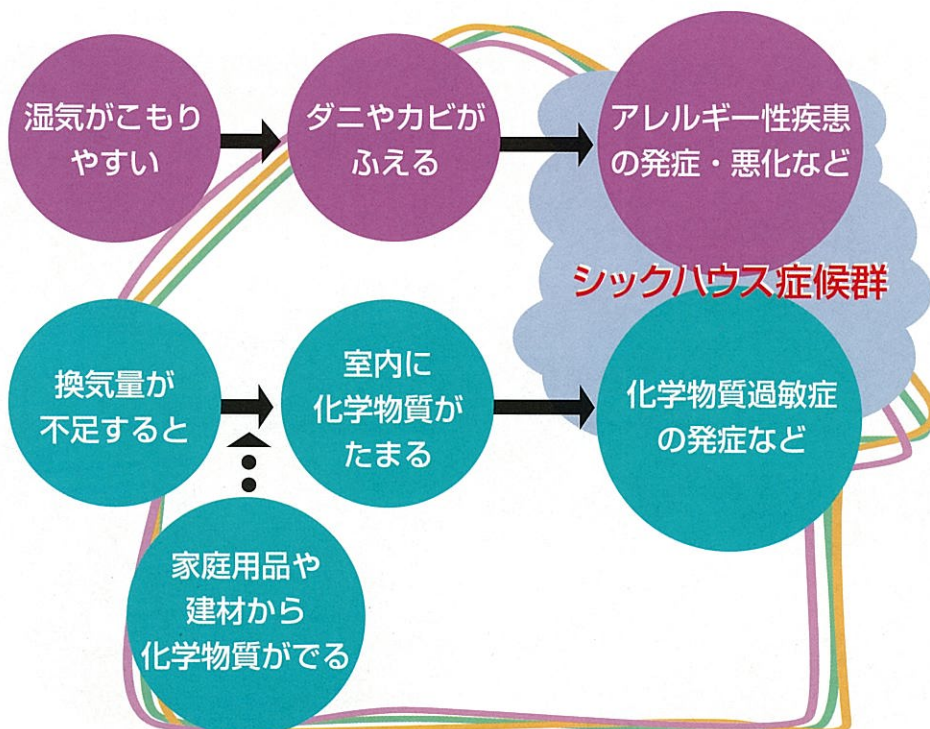
こうした住まいをとりまく環境の変化は、わたしたちの生活を便利に、豊かにしてくれました。しかし、その一方で、新しい問題も生みだしているのです。

現代の住まい



住まいが病気をつくる!!

いわゆるシックハウス症候群とは



アレルギー性疾患とは?

からだのなかに異物が入ってきたときに、からだの免疫機能が過剰に反応して、さまざまな症状があらわれる病気で、アトピー性皮膚炎やぜん息などが知られています。ダニやカビが大きな原因です。

化学物質過敏症とは?

米国の研究者の間では「建材や家庭用品など、身のまわりにある化学物質に過敏に反応して、頭痛や全身疲労などの症状があらわれる病気。一度、ある程度の量の化学物質にさらされると、それ以降は、ほんのわずかな量の物質にも過敏に反応する」といわれています。

住まいを新築・増改築するときに気をつけること

あなたの大切な住まいが「シックハウス」とならないよう、次の点に注意しましょう。

新築後すぐには入居せず、
時間をおく

入居後しばらくは
換気をこころがける

建材や塗料はなるべく
化学物質の少ない
ものを使う

床下の換気が
できるように、
換気口をつくる



（ 家族にアレルギー性疾患などの病気にかかっている人がいる場合や、みなさんの生活習慣（家にいることが多い、外出していることが多いなど）がはっきりしている場合には、設計者、施工業者などに相談して、考慮してもらおうとよいでしょう。）

住宅全般についての相談

(財) 住宅リフォーム・紛争処理支援センター	☎ 03-3556-5147 月～金 10:00～17:00
(財) 茨城県建築住宅センター	☎ 029-240-0039 毎月第1・3土曜日 10:00～16:00

ホルムアルデヒド濃度簡易計測器貸出（有料）

(財) 茨城県建築住宅センター	☎ 029-240-0039
-----------------	----------------

保健所一覧

水戸 ☎ 029-241-0100 〒310-0852 水戸市笠原町993-2	竜ヶ崎 ☎ 0297-62-2163 〒301-0822 竜ヶ崎市2983-1
ひたちなか ☎ 029-265-5645 〒312-0005 ひたちなか市新光町95	土浦 ☎ 0298-21-5364 〒300-0812 土浦市下高津2-7-46
大宮 ☎ 0295-52-1157 〒319-2215 那珂郡大宮町姥賀2978-1	つくば ☎ 0298-51-9287 〒305-0035 つくば市松代4-27
日立 ☎ 0294-22-4190 〒317-0065 日立市助川町2-6-15	下館 ☎ 0296-24-3911 〒308-0021 下館市甲114
鉾田 ☎ 0291-33-2158 〒311-1517 鹿島郡鉾田町鉾田1367-3	水海道 ☎ 0297-22-1351 〒303-0005 水海道市森下町4474
潮来 ☎ 0299-66-2116 〒311-2422 潮来市大洲1446-1	古河 ☎ 0280-32-3021 〒306-0005 古河市北町6-22



茨城県保健福祉部生活衛生課

〒310-8555 茨城県水戸市笠原町978-6 ☎ 029-301-3424

R100

京紙配合率100%再生紙を使用しています

制作/株式会社 新企画出版社