

健ちゃんのそうなんだ

～ シックハウスを考える ～

- ❖ 「シックハウス」とは、室内の建材や家具に含まれる化学物質の汚染が原因となって、目の痛み、頭痛、吐き気、アトピー性皮膚炎、身体疲労、ストレス、情緒不安定などの症状が出ること。
- ❖ シックハウス症候群は、住宅の新築、リフォーム後に住宅建材に含まれる揮発性の化学物質が原因で目がチカチカしたり、体調が悪くなるなどの症状が起きることをいう。1990年頃を境に次第にこれらの症状を訴える人々が増え始めた。
- ❖ 住宅を離れると症状が良くなる時、シックハウス症候群の疑いがあることが確認できる。
- ❖ 室内汚染の確認については、測定機器により確認できる。測定は保険所に相談して対応してもらうか、民間の測定機関に依頼する。さらに各県の建築住宅センター等機関で簡易測定器に貸し出しを行っている。
- ❖ 室内空気を汚染する化学物質としては、合板の糊の防腐剤として使われるホルムアルデヒドが有名だが、その外にも塗料や接着剤から出る有機溶媒、殺虫、防虫剤、防炎加工剤等がある。
- ❖ 昔の日本の住宅は、夏には高温多湿、冬には低温低湿のモンスーン気候に適した木造住宅であった。木、紙、畳といった自然素材で作られ、自然の気候を家の中に取り入れていた。ところが日本の住宅事情は大きく変化した。コンクリート住宅が増え、合板・ビニールクロス等の化学物質材料が増えた。そのためホルムアルデヒドなどの化学物質が室内空間に蒸発することがシックハウスの原因と言われている。
- ❖ 日本の住宅は、かつては夏の高温多湿な気候向きで、風通しの良いつくりになっていた。しかし、近年は窓や戸がアルミサッシになり気密性が高いため、自然に換気される量が減少している。また、建材や内装材、家具などは空気汚染物質を放散しやすいものが多用されるようになってきている。こういったことがシックハウス症候群が発生しやすい状況を作っている。
- ❖ 合板では、1965年から30年で4.5倍、ビニールクロスでは1975年から20年で7.5倍の使用量となった。呼吸しない素材が主流となり、住宅自身も息苦しくなってきた。また生活が洋風化となり、ダイニングキッチン、ベッド、フローリングが一般的になった。そのため、家の中では湿気の増加、ホコリの増加、化学物質の増加となりアレルギー、シックハウスが問題となってきた。



- ❖ シックハウスを予防するためには、住居内に空気汚染物質を溜めないことが必要である。そのためには、住居内において、空気汚染物質の発生源となるものを極力用いないこと。例えば、化学物質を放出しやすい合板や壁装材を使用しないようにすることが第一である。
- ❖ 食べ物だと糖分、中性脂肪がいくらと気にするが、空気のことにはあまり考えない。しかし、一日の大半を空気で過ごす私達は、一日で約 15,000 リットルの空気を吸っている。人体の全物質摂取量(重量比)は、室内空気(57%)、公共施設の空気(12%)、産業の空気(9%)、外気(5%)、飲料(8%)、食物(7%)となっている。いかに空気から様々な物質を取り入れているかを再認識する必要がある。
- ❖ 新築後の室内空気中の化学物質を測定すると、100 種類近くの化学物質が測定されるようだが、ホルムアルデヒドやトルエン、キシレンなどのシンナー類、エタノールなどのアルコール類、パラジクロベンゼンなどの殺虫剤が多いようだ。
- ❖ 健康な住まいを考えていくうえで、各自治体の環境衛生の取り組みは様々である。行政の基本はサービス精神であり、分かっていることを指導するのではなく、共に考えることで解決策を模索し、住民、業者の理解と協力を得て取り組む必要がある。



～ シックハウス症候群の具体的な症状 ～

- 👉 目が痛くなる、目やにが出る、目がチカチカする
- 👉 鼻がむずむずする、鼻水が出る、くしゃみが出る、鼻の奥がヒリヒリする
- 👉 頭重、頭痛
- 👉 集中力の低下、物忘れがひどくなる、脱力感、冷え性、倦怠感
- 👉 気分が悪くなる、吐き気がする
- 👉 体がだるい、イライラする、キレる
- 👉 のどがイガイガする、口内炎がしやすい
- 👉 じんましんがでる
- 👉 ぜんそくの発作が起こる、痰がからむ
- 👉 食欲不振、腹痛、下痢、便秘
- 👉 肩がこりやすくなる

～ 簡単にできるシックハウス対策 ～

- 👉 換気に気をつける
自然換気や窓を開けるなど、通風に気を配る。締め切っている時には浴室、トイレ、台所などの換気扇をときどきまわす。
夜間、寝室のどこかを開けておく。
- 👉 高温多湿にならないよう、湿度の管理も大切
天気の良い日には窓を開け放ち、部屋を乾燥させる。
大掃除をして隅々まで風を通す。
収納部は結露を避けるため、10度以下にならないようにする。
エアコンのドライを使って低湿度を心がける。フィルターの掃除もこまめにする。
- 👉 汚染物質の発生原因をつくらない、少なくする
汚染原因になる建材・薬剤を使わない、持ち込まない。
できるだけ自然素材系の建材を使用。
化学薬剤系の生活用品の利用を少なくする。
- 👉 原因になるものを身の回りに置かない
家具購入時には、無垢材か塩ビを使っていないスチール製など化学物質の放散量の少ないものを選ぶ。
子供部屋は面積が狭い割に、持ち込む家具が多いので注意が必要。
カーテンやカーペットにはホルムアルデヒドが使われていることがあるので、注意して選びたい。
トイレの芳香剤も有害物質に注意が必要。

