

はじめよう！

健康で快適な暮らし

～シックハウス症候群 予防と対策の手引き～



平成24年3月

鳩山町

はじめに

シックハウス症候群は主に住居用建物（職場、学校などの非居住用建物を含む）で発生する、中毒、アレルギー、病態未解明の病状を言います。その要因としてはホルムアルデヒド、有機溶剤などの化学物質とカビ、ダニなどがあります。温度、湿度などの物理的要因は、化学・生物要因の発生に関与すると考えられています。（シックハウス症候群診療マニュアル：厚生労働科学研究より抜粋）

シックハウス症候群は症状が多様で、症状発生の仕組みをはじめ、未解明な部分が多く、また、建材などからの化学物質放散量や建築物の設計、施工方法、換気などの住まい方、家具や日用品などの影響、カビ、ダニなどのアレルギー、化学物質などに対する感受性の個人差など、様々な複合要因が影響していると考えられています。

今回、鳩山町の12歳以下（小学校在籍まで）のお子様をお持ちの家庭にアンケート調査を実施し、鳩山町でお子様にアレルギーの発生しやすい住環境の傾向が見えてきました。

このパンフレットでは、「シックハウス症候群」の原因や対策を説明するとともに、健康で快適な住まいづくりをするために、日常生活で気をつけることをわかりやすくまとめました。

シックハウス症候群の原因

シックハウス症候群というと、新築やリフォームをしたときだけの問題で、住宅を建てるときに使用される建材からの化学物質だけが原因と思われがちですが、建材以外にもカーテンやじゅうたん、家具などから揮発する化学物質や、日常生活用品、ダニやカビなど様々な原因によって室内空気が汚染されています。

シックハウス症候群の要因には以下のようなものが挙げられます。

化学物質を発生させる可能性がある物

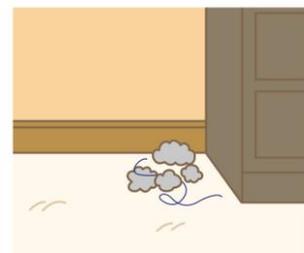


シックハウスの主な原因

ダニ



ほこり（ハウスダスト）



カビ



住まい方



掃除方法



換気の仕方

タバコの煙



シックハウス症候群の対策

化学物質

化学物質による室内の空気汚染を防ぐために、家具や畳などは化学物質の放散が少ない物を選び、殺虫剤は、過度に使用しないようにしましょう。

また、ストーブなどの暖房器具やマニキュアなどの化粧品を使うときには、十分な換気を行いましょう。

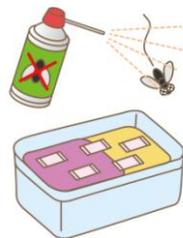
鳩山町で行ったアンケート調査結果では、暖房器具として石油ファンヒーターを使用した家庭でアレルギーが起こりやすい傾向が見られました。

化学物質の少ない物を選ぶ



家具や合板に使用する接着剤や床に塗るワックス類には、化学物質を放散させる物があります。化学物質の放散量の少ない物を選びましょう。

防虫剤や殺虫剤は適正に使う



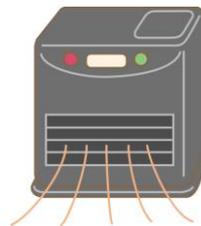
過度の使用は禁物です。記載されている使用法の注意書きを守って使いましょう。

タバコを吸うときは



なるべく分煙し換気を充分に行いましょう。禁煙、節煙に努めましょう。

暖房器具を使うときは



石油ファンヒーターなどの室内換気型の暖房器具は燃焼ガスを排出しますので使用する際はこまめに窓を開けるなどの換気を行いましょう。また、空気取り入れ口などの手入れを怠らないようにしましょう。

化粧品を使うときは



整髪スプレーやマニキュアなどから化学物質が放散しますので、換気を充分に行いましょう。

ガスコンロを使うときは



燃焼ガスを排出しますので換気扇を回しましょう。

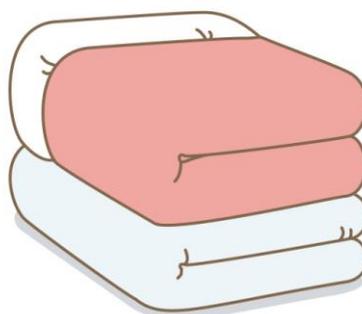
ダニ

ダニを完全に根絶しようと、殺虫剤を過度に使用することはかえって、シックハウス症候群の原因になりかねません。ダニが増えることを抑えるには、私たちの暮らしの中からダニが増える条件を除くことが大切です。

鳩山町で行ったアンケート調査結果では、窓の開閉時間が少ない家庭で、アレルギーが起こりやすい傾向が見られました。

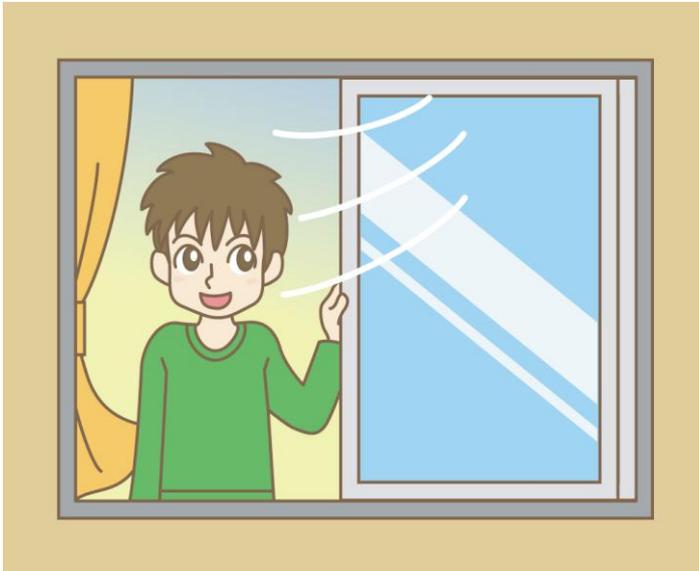
ダニが増えやすい条件

1. 温度：25～30℃前後
2. 湿度：60%以上
3. エサ：人のフケ、アカ、カビ、食べこぼしなど
4. 場所：湿度を適度に含む畳、布団、カーペットなど



対策1 窓を開けて風通しを良くしましょう

風通しが悪いと、湿気がこもり易くなります。窓を開けて換気しましょう。2カ所以上の窓を開けて風通しを良くしましょう。



台所や浴室など、湿気が高くなる場所は換気扇で強制換気し、湿気を外に出しましょう。



対策2 掃除を丁寧にしましょう

毎日隅々まで掃除機をかけましょう。特に畳や絨毯は念入りに掃除をしましょう。(畳1枚1~2分を目安で)



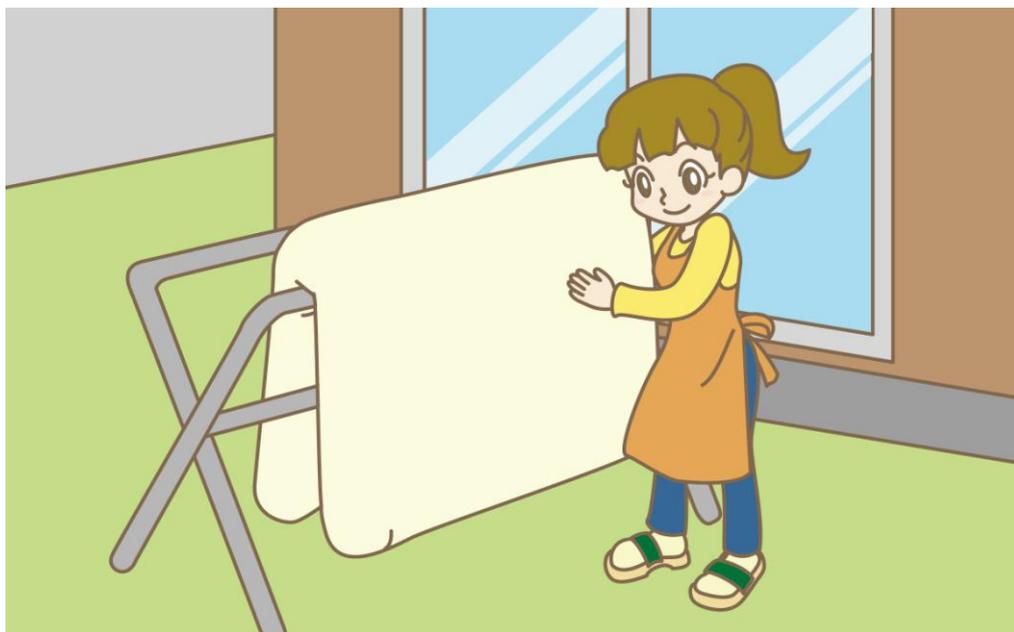
ぬいぐるみやソファなども、掃除機をかけてダニを退治しましょう。特に直接子どもに触れるぬいぐるみは念入りに掃除しましょう。



対策3 布団や絨毯などの日光干しを心がけましょう

天気の良い日は、日光干しをしましょう。布団や絨毯は両面を日光に当てて、ダニを死滅させた後に、ダニを取り除くために掃除機をかけましょう。

布団の叩きすぎに注意しましょう。ダニを拡散させる原因になります。ぬいぐるみなどの小物も忘れずに日光干しをしましょう。



対策4 寝具はこまめに洗濯しましょう

シーツや布団カバー、枕カバーなどの寝具類は週に1回洗濯しましょう。さらに、ダニの除去のためには、年に1回程度、布団の丸洗いをすることをお勧めします。

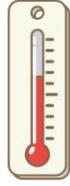


カビ

カビは住まいの至る所に潜み、仲間を増やすチャンスを狙っています。カビが発生しにくい環境をつくり、予防することが大切です。

鳩山町で行ったアンケート調査結果では、結露が発生している家庭でアレルギーが起こりやすい傾向が見られました。

温度：20℃を越えると活気づき
28℃付近で最も繁殖

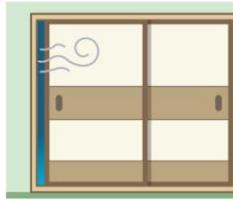


カビがよるこぶ
環境とは



湿度：80%以上が好適
水気、湿気が大好き

栄養源：ゴミ、アカ、汚れ、
接着剤、塗料など



空気：特にタンスの裏や押入
など空気よどんだ
ところが好き

結露の対策と予防

基本は、通気・乾燥・掃除

ストーブ（ガス、灯油）の使用により、壁や窓に結露が発生。加湿器の使用は十分注意

湯気はすぐに排気
流し台の下の通気と掃除

冷蔵庫も大掃除

靴の手入れと除湿

家具と壁の間に隙間をつくる

エアコンの使い始めは窓を開けましょう。フィルター
の掃除もお忘れ無く

結露が大敵

洗濯物は部屋に
干さない

結露はすぐに
拭き取る

小窓を開ける

除湿器の活用

畳上の絨毯は、カビ・ダニの温床

浴室での湯気はすぐに排気

押入の除湿と通気
スノコと除湿剤の活用

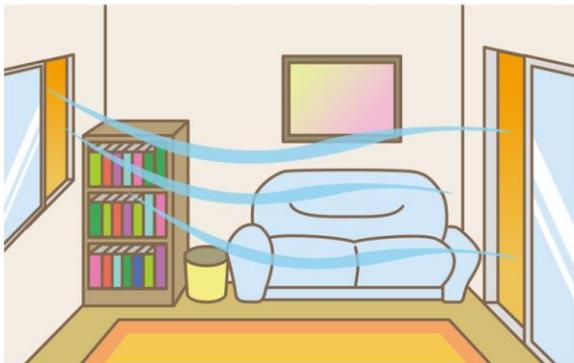
室内空気環境の対策と予防

通風・換気・掃除をしましょう

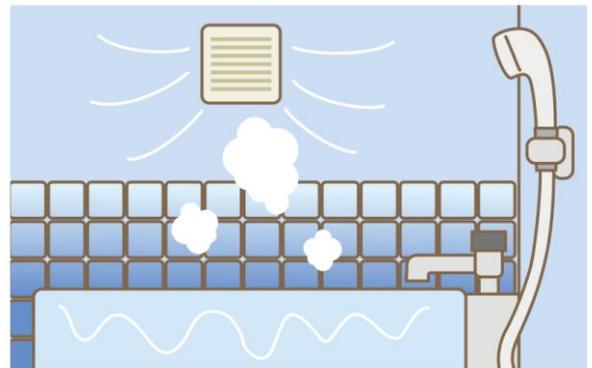
これまで、シックハウス症候群の原因とその予防について細かく説明してきました。今まで説明してきた対策をまとめると、私たちの住まいにおいて、簡単にできしかも効果的な室内環境対策は、「通風」、「換気」、「掃除」です。

自然に風が通り抜けていた、昔の住まいと異なり、最近の住まいは、機密性が高いため積極的に換気をしないと空気が入れ替わらないようになっていきます。

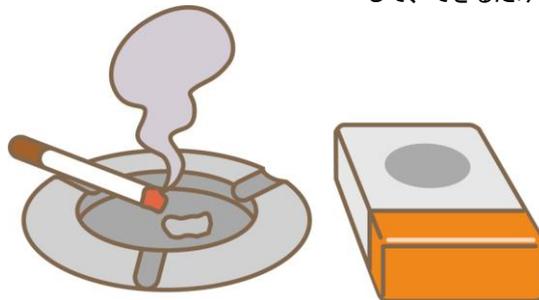
「窓あけ換気」や「機械換気」を意識して行うことが必要で、特に新築やリフォームした場合には、こまめに換気しましょう。



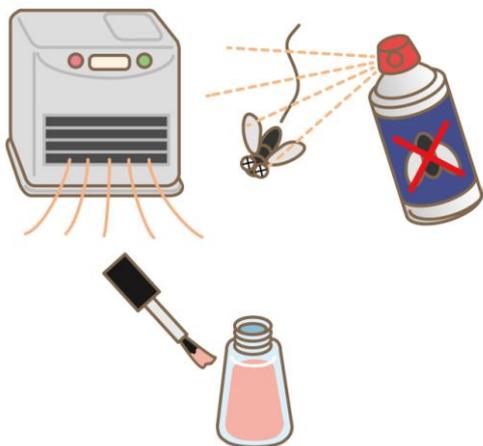
窓は向かい合わせの2カ所以上開けて、空気の入り口と出口をつくりましょう。



窓を閉め切るときは、台所・トイレ・浴室の換気扇を回して、できるだけこまめに換気しましょう。



タバコを吸うときは、分煙して十分な換気を行いましょう。



化学物質を発生するような物を使うときは、過度の使用を控え、こまめに換気しましょう。



部屋の中を清潔にし、ハウスダストなどを排除しましょう。

室内化学物質（シックハウス）に関する情報収集先

○ホームページ

- ・ 建築基準法に基づくシックハウス対策について

国土交通省 <http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/build/sickhouse.html>

- ・ 化学物質安全対策室

厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/seikatu/kagaku/>

相談・照会先

○埼玉県坂戸保健所

〒350-0212

埼玉県坂戸市石井2327-1

TEL 049-283-7815（代表）

FAX 049-284-2268



平成24年3月

発行 鳩山町

編集 健康福祉課 保健センター

〒350-0324

埼玉県比企郡鳩山町大字大豆戸183-1

TEL 049-296-2530

FAX 049-296-2832