

香りを **楽しむ** 人がいます

香りに **苦しむ** 人もいます

かがくぶっしつかびんしょう

知っていますか？ **化学物質過敏症**



### 化学物質過敏症とは

わずかな化学物質で、全身にさまざまな症状を引き起こす病気です。一度に多量の化学物質にさらされたり、少量でも長期にわたって取り込み続けることによって、その人の身体の許容量を超えたときに、身体反応として一気に発症します。発症後はごく微量のさまざまな化学物質に接するだけで、強い身体反応をくり返すようになります。周りの人のタバコや柔軟剤の香りなどでも体調が悪化するので、著しく生活の質（QOL：quality of life）の低下をきたします。

人ごとではなく、誰でもなる可能性のある病気です。

# 患者数は全国で 70 万人？

## あなたの化学物質危険度をチェック

- 生活用品や食品の成分は気にしない方だ
- 雑誌・新聞紙・チラシなど印刷物の臭いが気になることがある
- リビングや寝室で芳香剤・スプレー式消臭剤を使っている
- アロマやメイク、ネイルが好き
- 柔軟剤・カビ取り剤は欠かせない
- 自分もしくは家族がタバコを吸う
- 油性マジック・ペンキ・塗料で気分が悪くなることもある
- コンビニの食品や冷凍食品をよく食べる
- ホームセンター・薬局・100円ショップの店内で臭いが気になる
- 制汗剤・整髪料・ボディローションをよく使う
- 新築・リフォーム・シロアリ駆除・改修工事・転居を経験している
- 洗濯物は主に部屋干し
- 除菌用品をよく使う
- 家具や物が多い
- 寝室のクローゼットに防虫剤を使っている

0～ 3点

今のところ大丈夫

4～ 7点

日常生活に気をつけましょう

8点以上

かなり危険かも!?



## 毎日使っているのに、どこがいけないの？

香りの強い合成洗剤、柔軟剤、シャンプー、コンディショナー、芳香剤・・・最近、人気がありますね。

嗅覚は危険回避のための原始的な感覚です。犬に人工的な香りや刺激の強い匂いがかがせていると、本能的な防衛機能が麻痺してしまうのです。

また、除菌・消臭・柔軟作用をうたう商品には、さまざまな合成界面活性剤が使われています。皮膚や布に残ったこれらの成分は、細かいチリとなり、肺から直接身体の中に入ってきます。

このような日常生活用品に使われる化学物質の一つ一つは、動物実験で安全性が確かめられています。しかし人間が長期にわたり多種多様な化学物質を摂取し続けた場合の安全性は、確認されていません。

私たちが1日に呼吸から体内に取り入れている空気は、重さにすると20～25 kg、物質摂取量の約85%です。食事や水は1日に3～5 kgとついで、皮膚からの吸収を含めても15%程度です。

空気中に多くの化学物質があれば、取り込む量も膨大です。

空気中の化学物質には注意が必要ですね。

## 有害な物質から身体を守るには

- 殺虫剤や防虫剤にたよらない
- 無農薬・減農薬、添加物のない食材を選ぶ
- 換気を心がける
- 生活用品はシンプルに



化学物質を取り入れない生活を心がけましょう  
必要なものは最小限に！



# 化学物質過敏症の私たちは こんなことで困っています

教科書や新聞の印刷インク、みんなの制汗スプレーで目や鼻の粘膜が痛くて、夜も眠れない…

(中2女子)



近隣の農薬、殺虫剤で身体がしびれて動きにくい。ものが見えにくい…

(35才男性)



隣の家から漂ってくるタバコや合成洗剤・柔軟剤の香りが息苦しくて頭がぼーっとする。疲労感で起き上がれない…

(50才女性)



皆さんの協力があれば私たちは生活しやすくなります。

「合成洗剤や柔軟剤をやめた」

「ガーデニングの殺虫剤を木酢に変えた」

「香水の使用を控えた」

発行 化学物質過敏症 あいち Re の会  
<http://blog.canpan.info/aichirenokai/>  
監修 ふくずみアレルギー科 吹角隆之  
イラスト 茶原真佐子  
発行日 平成25年4月30日  
改訂 平成26年1月26日

※ このリーフレットは「あいちモリコロ基金」の助成により制作しました