

室内空気環境を測定し安心確認を!

近年、気密性の高い住宅が増えていますが、住宅を新築したりリフォームした時や、室内に入った時に、めまいや、目のちかちか、のどの痛み、刺激臭などを感じる場合には、シックハウス症候群が心配されますので、室内空気環境[※]を測定しましょう。

※厚生労働省は、揮発性有機化合物13物質の室内濃度指針値を定めています。

室内空気環境の測定に関する相談は、最寄りの保健所へ

家庭内での昆虫等の防除にも注意!

ねずみや蚊、ハエ、ゴキブリなどの衛生害虫は、感染症を媒介したり、刺して皮膚炎を起こしたり、アレルギーの原因になったりするほか、大量に発生して快適な住まいの環境を阻害したりします。

適切な防除が必要ですが、むやみに殺虫剤などを使うことは、私たちの健康を害したり、環境に影響を及ぼすおそれがあります。

また、殺虫剤等に弱い体質の人が周囲にいる可能性がありますので、使用に際しては配慮しましょう。

- ① 日ごろからこまめに掃除し、衛生害虫等が発生しにくい環境作りに努めましょう。
- ② 殺虫剤や殺そ剤を使用する時は、使用上の注意をよく読み、衛生害虫等が生息している箇所を中心に適量を使用しましょう。
- ③ 殺虫剤等を使用する時と、使用後は、換気に心がけましょう。

相談窓口 ★お困りの時は、最寄りの保健所へ御相談ください

愛知県瀬戸保健所	0561-82-2197	愛知県知多保健所	0562-32-6211
愛知県春日井保健所	0568-31-2189	愛知県衣浦東部保健所	0566-21-4797
愛知県江南保健所	0587-56-2157	愛知県西尾保健所	0563-56-5241
愛知県清須保健所	052-401-2100	愛知県新城保健所	0536-22-2204
愛知県津島保健所	0567-26-4137	愛知県豊川保健所	0533-86-3177
愛知県半田保健所	0569-21-3342		

■ねずみ・昆虫等対策に関する相談

公益社団法人愛知県ペストコントロール協会 電話052-452-7122

発行

愛知県保健医療局生活衛生部生活衛生課 電話052-954-6299

～小さなお子さんのための～

健康な住まいを目指して



はじめに

近年、気密性の高い住宅が増えていますが、気密性が高くなると、風通しが悪くなるため、室内に空気の汚れや湿気がたまり、それが「シックハウス症候群」などの健康影響を及ぼす一因であると指摘されています。

特に、小さなお子さんは、身体が発達・成長する時期であり、室内の空気汚染等がお子さんの健康に及ぼす影響に注意する必要があります。

小さなお子さんのいる御家庭において、健康な住まいを目指して安心して生活していただくため、このパンフレットを御活用ください。

愛知県

シックハウス症候群とは

住宅の高気密化などが進むに従って、建材や家具等から発生する化学物質などによる室内の空気汚染等により、目がチカチカする、鼻水、のどの乾燥、吐き気、頭痛、湿疹などのさまざまな症状の訴えが報告され、「シックハウス症候群」と呼ばれています。



シックハウス症候群を防ぐために

★建材や内装材等は化学物質の少ないものを使う

- 建材や壁紙などには、揮発性の化学物質が使用されていることがあります。新築・改築する際には、化学物質の発散の少ない材料（例えばF☆☆☆☆と認定されている材料）を使用しているか確認しましょう。
- 木製家具やソファ等を買った時も、揮発性の化学物質を含む接着剤や塗料が使用されていることがあるので、換気が心がけましょう。

★芳香剤、床ワックス剤、衣類防虫剤等の使用方法に注意を

- 芳香剤や床ワックス剤などにも揮発性の化学物質が含まれています。これらを使用する時は、使用上の注意をよく読み、適度の使用は避け、換気が心がけましょう。
- 衣類用の防虫剤も、室内空気を汚染することがあるため、収納ケースの中など密閉された場所で、使用量を守って使いましょう。

★暖房器具の使用時には換気を十分に

- ストーブやファンヒーターの多くは、室内に燃焼ガスを放出し、室内空気を汚染することから、不完全燃焼防止装置の有無に問わず、使用時には換気を十分にしましょう。

小さなお子さんへの配慮

★室内の点検を

- 芳香剤や殺虫剤などはお子さんの手の届かないところに置きましょう。
- お子さんが使用する部屋の殺虫剤の使用は、必要な時のみとして、使用方法を守り、換気を十分にしましょう。



★室内の喫煙は控えて

- 喫煙は、妊娠中の胎児の健康に影響を与えたり、室内空気を汚染することから、室内での喫煙は控えましょう。

住まいとアレルギー

住宅内の湿度が高くなるとダニやカビが繁殖しやすくなります。ダニは、カビが大好物です。住宅内でダニやカビが発生すると、アレルギーの原因となることが知られています。

そこで、住まいでダニやカビの増殖を抑えるためのポイントをご説明します。



チリダニ



ダニを増やさないために

★ダニは、じゅうたんやふとんが大好き

- じゅうたんやカーペットなどを敷いたままにすることは避けましょう。

★日ごろからこまめに掃除を

- 1畳あたり1分間を目安に掃除機がけをしましょう。
- ソファやベッドのマットも掃除機がけをしましょう。



★部屋の風通しをよく

- 湿気がこもらないように換気が心がけましょう。

★ふとんは干して・吸って

- 天気のよい日に寒い布などで全体をおおって干すとダニ退治に効果的です。
- ふとんを干した後は、掃除機で吸引することにより、アレルギーの原因となるダニの糞や死骸を取り除くことができます。



カビを増やさないために

★日頃からこまめに掃除と換気を

- カビが生えやすい場所は、こまめに拭き掃除して、乾燥させましょう。
- 風呂場の湿気は、換気扇で速やかに排気しましょう。
- 加湿器の使いすぎに注意しましょう。
- 部屋の中に洗濯物を干す時は、湿気がこもらないように注意しましょう。
- 家具は壁から5cm程離し、空気の流れを作りましょう。

★カビが生えやすい場所は

- 台所、洗面所や風呂場の壁や天井
- 押し入れの中の冷えた壁
- 結露しやすい北側の冷たい壁
- エアコンのフィルター
- 家具で隠れた壁
- 加湿器の吹出口や水槽
- 洗濯機の脱水槽の内側

健康な住まいのための対策

換気と掃除に心がけましょう

★効果的な換気を

- 換気は、室内にたまった汚れた空気をきれいにするための基本で、最も安価で有効な方法です。



- 換気を効果的に行うためには、室内に空気の滞れをつくり、外気を十分に取り入れられるよう、空気の入口と出口（主に窓）を直線的に2か所作るようにしましょう。



- 補助的に局所換気を利用しましょう。
- 掃除時には換気扇を使用しましょう。

★お掃除のポイント

- ダニやカビの増殖を抑えることを意識して掃除しましょう。

快適な住環境を

★温湿度計を確認して調節しましょう

- ダニやカビの増殖を抑えることを意識しながら湿度を調節しましょう。

カビが好む環境

- ① 温度 25～30℃
- ② 湿度 80%以上

冷房・暖房の目安

- ① 温度 22℃前後
夏 外気温より4～5℃低く
- ② 湿度 50%前後

★冷暖房の風はお子さんに直接あてない

- エアコン等の風が体に直接あたること、体温が過剰に奪われたり肌や粘膜が乾燥したりして体調を崩すことがありますので注意しましょう。

