

健康な日常生活を 送るために

シックハウス症候群の予防と対策

シックハウス症候群とは？

快適で健康的な住宅を
つくるにあたって

日常生活から改善しよう

現在の住宅様式とその特徴

すきまの少ない現代の住宅

1 現代の住宅は とても快適

すきまの大きい家では、冷房や暖房の効きが悪く、冷暖房費もかさみます。現代の住宅は、省エネルギーの観点からさまざまな建材や建築方法が開発されたため、家が「高気密」になってきました。そのことにより、外の暑さ、寒さ、騒音などの影響を受けにくく、わたしたちは快適な生活を送ることができます。

伝統的な日本の住宅

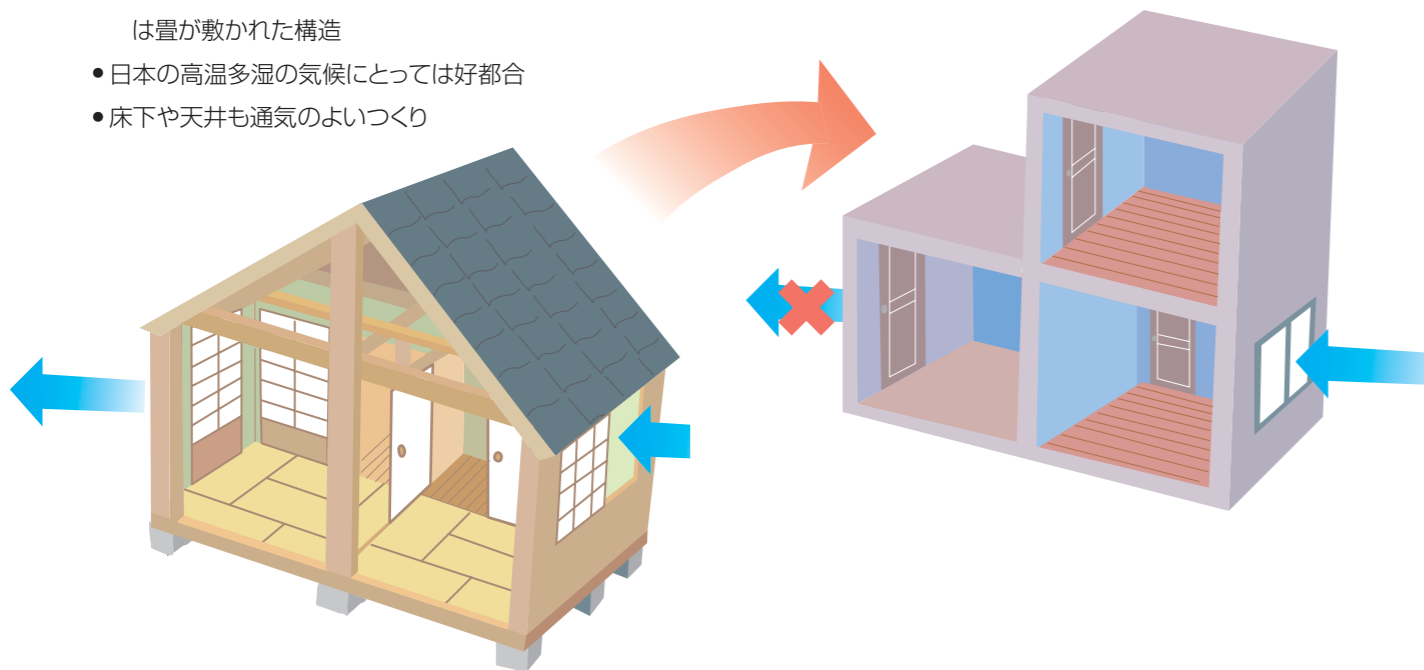
- 木造で、ふすまや障子、土の壁で部屋が仕切られ、床には畳が敷かれた構造
- 日本の高温多湿の気候にとっては好都合
- 床下や天井も通気がよくつくり

2 換気が止まると、 空気が汚れる

一方で、高気密の家では空気をいつも入れ換えていないと、空気が汚れてきます。外気と空気の交換が行われなければ、室内空気中の二酸化炭素濃度が上昇したり、ダニ、カビの孢子なども飛散した状態でそこにとどまったりと、室内の空気環境が悪くなってきます。

現代の日本の住宅

- 壁面にはコンクリートや合板を使用し、床にはフローリング、窓枠にはアルミサッシをはめた構造
- 省エネルギーの観点からは好都合
- 冷暖房が効きやすい



3 家具や壁紙にも 化学物質は使われます

もともと家を建てる材料(内装材、建具などの建材)には、接着剤や塗料、溶剤などいろいろな化学物質が使われています。建材だけではなく、いす、テーブル、壁紙、カーテンといった家具や内装品にも化学物質は使われています。衣類の防虫剤、殺虫剤にも使われます。化学物質は私たちの日常生活に非常に身近なものです。ですから、私たちは化学物質と上手につきあう工夫をしなければなりません。



4 カビ・ダニなどにも 注意が必要です

住環境における健康影響は、化学物質によるものだけではなく、湿度環境、カビ・ダニなどに関係があることがわかっています。またストレスを多く抱える人がシックハウス症状を訴えやすいといわれているので、こまめな気分転換やストレスの軽減も大切です。

