

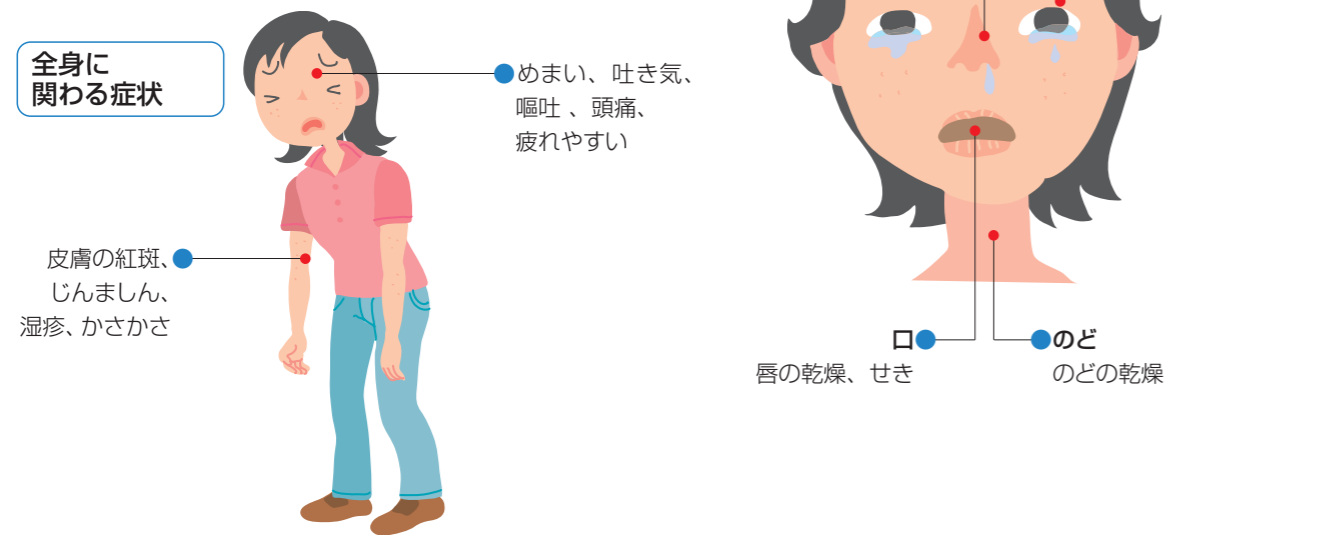
シックハウス症候群とは？

シックハウス症候群の特徴

1 シックハウス症候群とは

建材や調度品などから発生する化学物質、カビ・ダニなどによる室内空気汚染等と、それによる健康影響が指摘され、「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」は、医学的に確立した単一の疾患ではなく、居住に由来する様々な健康障害の総称を意味する用語とされています。



シックハウス博士からひとこと



「シックビル症候群」とは

シックビル症候群(シックビルディング症候群)とは、ビルの中にいる人の多くが、同時期にからだの不調を訴える現象で、欧米諸国では、1980年代に社会問題となりました。省エネルギー対策の観点から、空調システムの運転が抑制されたため換気が不足し、室内空気が汚染されたことが原因の一つと考えられています。

「シックハウス症候群」は、「シックビル症候群」から転じた和製英語です。

2 シックハウス症候群の原因

住宅の高気密化が進み、化学物質による空気汚染が起こりやすくなっているほか、湿度が高いと細菌、カビ、ダニが繁殖しやすくなります。それだけではなく、一般的な石油ストーブやガスストーブからも一酸化炭素、二酸化炭素、窒素酸化物などの汚染物質が放出されます。たばこの煙にも有害な化学物質が含まれています。シックハウス症候群は、それらが原因で起こる症状です。

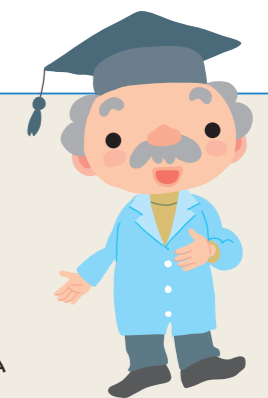
人に与える影響は個人差が大きく、同じ部屋にいるのに、まったく影響を受けない人もいれば、敏感に反応してしまう人もいます。



3 家から離れると症状が消えますか？

シックハウス症候群の症状は、どのようなメカニズムで起こるのかまだ十分解明されていません。家や会社などの室内環境から離れると症状が軽くなったり消えたりするのに、同じところに戻ると同じ症状が起こるといった場合、室内環境に原因があるかもしれません。

シックハウス博士からひとこと



クリーンルーム

環境中に微量に存在する物質(揮発性化学物質、アレルゲンなど)を除去した超清潔空間の中で、これらの物質を定量的に患者に負荷することにより、さまざまな検査を行うための施設です。

シックハウス症候群にならない ために—①

日常生活から改善しましょう

カビ・ダニ対策

カビ・ダニは、居住者の健康に大きな影響を与えることがあります。住宅環境、日常生活でカビ・ダニ発生の原因と思われる点を改善し、効果的なカビ・ダニ対策を講じる必要があります。カビ・ダニ対策では、湿度(空気中の水分)に気をつけることが大切です。湿度が高くな

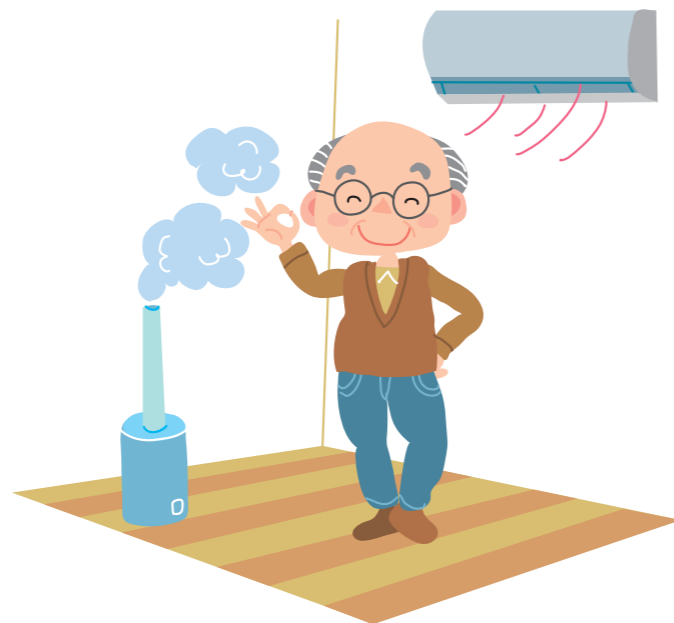
ると、カビが繁殖しやすくなります。カビはダニの大好物ですし、カビそのものが真菌症、アレルギーなどの原因になります。逆に、乾燥しすぎると、のどの粘膜を傷つけ、風邪をひきやすくなります。そのため湿度は50%くらいに保つようところがけましょう。

1 湿度を ほどよく保つには…

換気をこころがけよう

キッチンや浴室、トイレなどの換気設備を活用して、汚れた空気を排気するとともに、ときどき窓を開けて新しい空気を入れましょう。換気は、湿気の除去に有効ですので、カビ・ダニ対策に有効です。

また、ペット・タバコ・カビなどの臭気対策については、ニオイを発生させないことと頻繁に換気をするのが大切です。



日照を利用しよう

太陽光には、乾燥と殺菌の効果があります。畳・カーペット・寝具などの日光干しを行って、常に乾燥した状態におくように心がけると、それだけでかなりの防カビ効果が期待できます。さらに、直射光を受けるとその部分の相対湿度が下がるので、その点においてもカビの育成を防ぐ効果があります。室内により多くの日照が入るように配慮しましょう。



通風を確保しよう

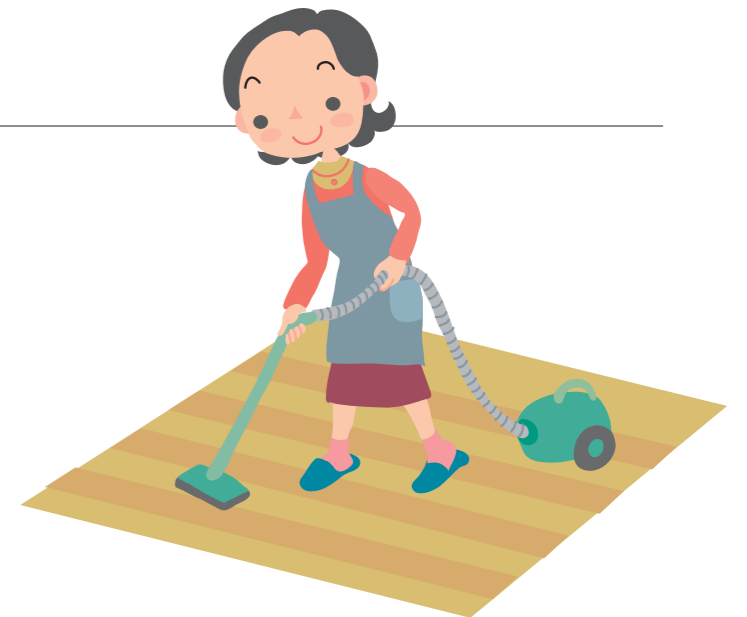
壁や窓ガラスなどの表面は、どうしても温度が低くなり、結露が起こりやすくなっています。これは、カビの育成に好都合です。壁や窓ガラスなど結露を起こしやすい場所の通風を良くし、壁や窓付近の温度を部屋中央の温度とおなじくらいにするとともに、結露してしまった水分を再び蒸発させるようにすることは、防カビ対策として有効です。また、家具のうしろや押入の奥などは通風がわるくなりがちなので、その付近の通風が確保されるようにしましょう。

部屋干しにも注意しよう

室内にぬれたものを干したりすると、部屋の中の湿度が高くなり、カビが発生しやすくなります。できるだけ洗濯物は外に干すようにしましょう。特に高気密住宅では、洗濯物を干すと洗濯物からの水分の行き場がなくなり、よりカビが発生しやすい環境になりますので、注意が必要です。

換気システムを活用しよう

高気密住宅の場合には強制換気システムを活用すると、室内空気と外気が入れ替わり、結露、カビの増殖をおさえることができます。



2 こまめに掃除

ダニやダニの死骸、ふんなどがアレルギー、ぜんそく、皮膚炎、結膜炎などを起こしたり、これらの症状を悪化させることがあります。また、食べかすやフケなどはダニのエサにもなります。このことから、こまめな掃除や洗濯により、ダニによる室内環境汚染を防止することができます。

3 素材にも 配慮しましょう

素材としては、フローリングのほうがじゅうたんや畳より、カビ・ダニによる汚染が少ないことがわかっています。ただし、床材や床塗料には化学物質を放散するものもあるので、その点も留意して素材を選びましょう。また、じゅうたんは、敷き詰めずに置き敷きにすると、定期的にはずして清掃することができます。

シックハウス症候群にならない ために—②



快適で健康的な住宅をつくるにあたって

化学物質対策

話し合いは大切

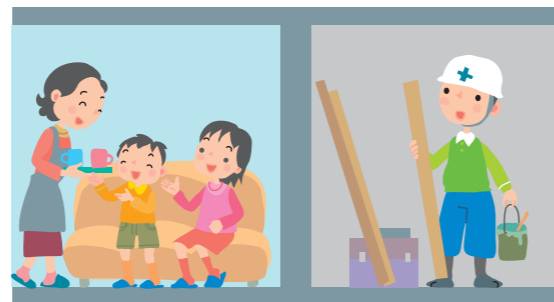
リフォームなどの前に、工務店や設計者と十分な話し合いを行い、自分の希望をしっかりと伝えて材料選びを行うことが基本です。今は多くのメーカーがシックハウス対策をほどこした商品を扱っています。納得いくまで調査し、建築業者などと、シックハウス対策がほどこされた建材や接着剤の使用について話し合うことが大切です。



リフォームなどをするときのチェックポイント

設計時

- 増改築部分と居住部分を空間的に遮断して、増改築部分の工事中の空気が居室部分に流れ込まないように計画してもらいましょう。
- 工場ですでに生産された建材などを使うことにより、現場での塗装作業や接着作業を減らしてもらいましょう。
- 木材用保存剤や防蟻剤、接着剤、塗料等を使用する場合は、安全なものを使用してもらいましょう。



施工時

- 工事中の化学物質を含む空気が居室部分に流入しないようにしてもらいましょう。
- 工事部分に換気装置がある場合は、常時稼働させて空気を外部に排気してもらいましょう。
- リフォームが夏場に行われる場合には、高温多湿となるため、建材からの化学物質の放散量が多くなります。発生した化学物質を室外へこまめに排出するように努めてもらいましょう。



完成後

リフォームを行った部屋に居住するまで期間をおき、十分な換気と通風を行いましょう。また、引き渡し時に、室内環境の状態についても十分な説明をもらいましょう。



(参考:国土交通省『建築物のシックハウス対策マニュアル』)

シックハウス対策に関する取り組み

近年、各種法制度や業界の自主的な取り組みにより、室内における化学物質対策がすすめられています。

建築基準法による対策

居室において化学物質(ホルムアルデヒド及びクロルピリホス)の発散による衛生上の支障がないよう建築材料及び換気設備の規制が導入されました(平成15年7月～)。

- ①ホルムアルデヒドに関する建材、換気設備の規制
内装仕上げの制限・換気設備の義務付け・天井裏などの制限が定められました。
例えば住宅の場合、換気回数0.5回/h以上の機械換気設備(いわゆる24時間換気システムなど)の設置が必要となりました。
- ②クロルピリホス対策
しろあり駆除剤等に用いられていたクロルピリホスの使用を禁止しています。

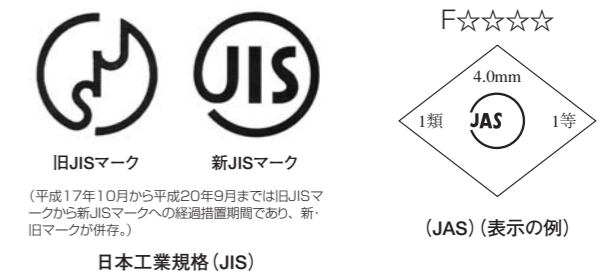
用途で一定規模以上の建築物においては、ホルムアルデヒドの量の測定を義務付けています。(平成15年4月～)

JIS、JASにおけるホルムアルデヒドの等級制度

ホルムアルデヒドが放散する合板などの建材について、次のような基準が設けられています。住まいに使われている建材・施工材などを調べる目安にしてみましょう。

ホルムアルデヒドの放散量は、原則としてF☆☆☆☆、F☆☆☆、F☆☆、F☆(※1)で表されます(※2)。☆の数が多いほどホルムアルデヒドの放散量が少ないものになります。

- ※1 集成材(ひき板を接着剤で貼り合わせたもの)の場合は、「F☆」を「F☆S」のように表記されます。
- ※2 ホルムアルデヒドに関する規制の対象外(安全なもの)とされている木材などの建材にはF☆☆☆☆などの表示がないものもあります。



住宅性能表示制度

住宅性能表示制度とは、共通のルール(基準)で住宅の性能を評価・表示する制度です。新築住宅の場合、住まいをたてる前に設計段階の性能を評価し、建設工事の段階でそれを検査します。評価は国の登録を受けた第三者機関が行います。内装材のホルムアルデヒド放散量を等級で表示する項目や、完成時の化学物質濃度の測定結果を表示する項目等があります。

建築物衛生法による対策

建築物衛生法において、事務所や店舗などの

室内環境配慮マーク

このマークは、家具に使われる合板、繊維板、パーティクルボードおよび接着剤が、F☆☆☆またはF☆☆☆☆のもので、塗料はホルムアルデヒドを含まないものを使用していることを意味します。(家具業界における自主表示制度)



社団法人全国家具工業連合会