

Q & A : シックハウス症候群について

シックハウス症候群に関する疑問等をQ & A形式で掲載しています

Q	シックハウス症候群とはどのようなものですか？
A	医学的に確立され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」です。住宅の高気密化などが進むに従って、建材から発生する化学物質による室内空気汚染などによって引き起こされる「健康影響の総称」でもあります。 体内での免疫アレルギー反応等によるものと考えられていますが、発症の仕組み、機序はまだ解明されていません。
Q	シックハウス症候群とはどのような症状ですか？
A	目→涙目・チカチカ、鼻→刺激感・乾燥・鼻水、のど→乾燥、口→唇の乾燥・咳、頭→めまい・吐き気・頭痛・疲れやすい、肌→じんましん・湿疹、など人によって様々です。
Q	シックハウス症候群の原因は何ですか？
A	建材や家具などから揮散するホルムアルデヒド、トルエンやキシレンなどの有機溶剤、生活空間において生じる窒素酸化物などの燃焼排ガス成分、衣類やじゅうたんなどに含まれる芳香剤や難燃性可塑剤、殺虫剤をはじめ、ダニ・カビが原因と考えられています。
Q	シックハウス症候群の予防方法を教えてください。
A	原因となる化学物質が発生しない建材や家具を注意して選ぶ必要があります。今で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るので、専門業者と相談することが大切です。日常生活では室内の換気を確保し、こまめに掃除するなど、ダニ・カビの発生原因と思われる点を改善することです。
Q	シックハウス症候群の対処方法を教えてください。
A	1. 室内にある空気中の原因化学物質を換気あるいは空気清浄機によって低減 2. ダニ・カビを除去するために家の中を掃除
※	予防方法は室内での環境を清潔にし、原因物質の濃度を一定量以下にすることです。厚生労働省と文部科学省では、ホルムアルデヒド $100 \mu\text{g}/\text{m}^3$ (0.08ppm)、トルエン $260 \mu\text{g}/\text{m}^3$ (0.07 ppm)、パラジクロロベンゼン $240 \mu\text{g}/\text{m}^3$ (0.04 ppm)、クロロビリホス $1 \mu\text{g}/\text{m}^3$ (0.07 ppb) (小児では $0.1 \mu\text{g}/\text{m}^3$) など、13種の揮発性有機物質の室内環境指針値を定めています。症状が極めて軽い場合は、クリーンルーム内でしばらく生活すれば改善するといわれています。

Q	薬局ではこういったシックハウス症候群の相談ができますか？
A	<p>1. 原因化学物質個々の安全性情報について</p> <p>2. ダニ・カビが原因によるアレルギー反応について</p> <p>3. 必要な室内換気の理論について</p> <p>薬局によっては、アレルギーの症状に合わせた専門外来のある医療機関を紹介することや、免疫力を整えるための生活改善方法を薦めることができます。</p> <p>また、都道府県薬剤師会の検査センター等によっては、シックハウスの検査や室内空気環境測定を行っているところもあります。ご所属の薬剤師会にご確認ください。</p>
※	<p>建材以外にも、家具、衣類、日用品などにも注意する必要があります。海外で製造された化粧品やスキンケア製品の一部にホルムアルデヒドを含むものがあると報告もあります。</p> <p>また、日本では、おしめ、よだれかけなどの家庭用品は、「有害物質を含有する家庭用品の規制に関する法律」で一部の揮発性有機物質の規制を行っています。患者さんから相談を受けた場合、身の回りでこのような揮発性有機物質を含む製品が使われていないかを確認してください。</p>

(参考文献)

- 厚生労働省健康局生活衛生課 (2003) 健康な日常生活をおくるために「シックハウス症候群の予防と対策」
- 田辺新一 (1998) 室内化学汚染－シックハウスの常識と対策：講談社現代新書
- 池田耕一 (1992) 室内空気汚染のメカニズム：鹿島出版会
- 健康住宅推進協議会編 (1999) これだけは知っておきたい健康住宅の知識：鹿島出版会

(出典)

- 厚生労働省HP：健康局生活衛生課：生活環境におけるシックハウス対策のページ
- 厚生労働省医薬・生活衛生局医薬品審査管理課化学物質安全対策室：室内濃度指針値一覧表
- 厚生労働省医薬・生活衛生局化学物質安全対策室：有害物質を含有する家庭用品の規制に関する法律に定める規制基準概要（表）