

# 健康的な住まいをめざして

●シックハウス症候群について●



西宮市保健所

# シックハウス症候群とは・・・

室内の空気環境の悪化により、そこに住んでいる人の健康が損なわれることをシックハウス症候群と呼んでいます。

## 代表的な症状

目がちかちかする

のどが痛くなる

頭痛がする

気分が悪くなる

など・・・

主に目、鼻、のどに対する刺激作用です。



## 原因

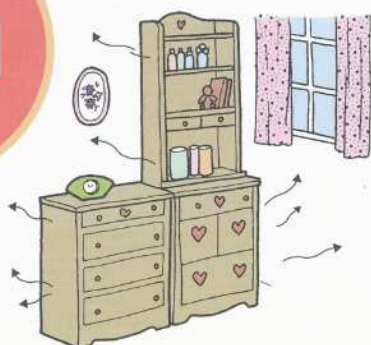
シックハウス症候群の原因物質として、ホルムアルデヒドや揮発性有機化合物（裏表紙の表参照）が注目されています。

これらの化学物質は、建材、壁紙、家具などに使用される接着剤、塗料、シロアリの駆除剤などに含まれており、身のまわりの様々なものが発生源となっています。

また、最近の住宅は快適性を求めた高気密・高断熱住宅が多くなっています。

このような住宅では揮発した化学物質が室内に充満しやすく、特に新築の住宅で症状を訴える人が増えています。

※症状を呈する化学物質の量は、個人差があります。



# 対策



## ① 換気を行う

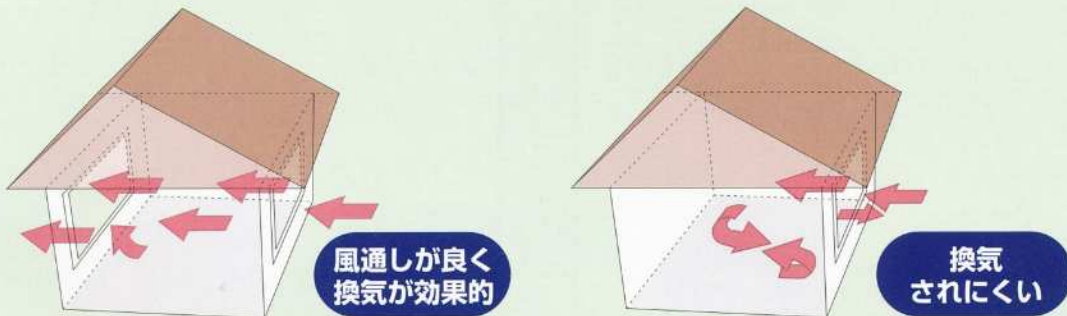
一番の対策は、こまめに換気を行うことです。

有効な換気方法は？

風の通り道をつくる

- ◎ 窓は2ヶ所以上開ける
- ◎ 室内のドアを開ける
- ◎ 換気扇を利用する
- ◎ 押し入れ、タンスなどの扉も開けて換気する

※ 新築や改築の際は風通しのよい間取りや窓の配置を考えましょう。



## ② 新築や改築の際は化学物質の放散量の少ない建材を選ぶ

ホルムアルデヒドについては、建材・施工材の規格がありますので、それらを参考にするとよいでしょう。

JIS、JASなどの表示記号	ホルムアルデヒドの放出量
F☆☆☆☆	5 $\mu$ g/m <sup>2</sup> h以下
F☆☆☆	5 $\mu$ g/m <sup>2</sup> h～20 $\mu$ g/m <sup>2</sup> h
F☆☆	20 $\mu$ g/m <sup>2</sup> h～120 $\mu$ g/m <sup>2</sup> h
旧 E <sub>2</sub> 、Fc <sub>2</sub> 又は表示なし	120 $\mu$ g/m <sup>2</sup> h 超

又、「住宅性能表示制度」といって、住宅の性能を評価・表示する制度があり、シックハウス対策・換気についての評価項目もあるので、参考にするといいでしょう。

## ③ 化学物質の発生源を室内に持ち込まない

芳香剤、衣類の防虫剤、居住者が持ち込む生活用品等が発生源となる場合もあるので、必要以上の持ち込みはやめましょう。

## 参考

# 室内空气中化学物質の 室内濃度指針値

下表に示した指針値は、人が一生涯暴露を受けたとしても、健康への有害な影響を受けないであろうとの判断により、厚生労働省が設定した値です。

揮発性有機化合物	指針値
ホルムアルデヒド	0.08ppm
トルエン	0.07ppm
キシレン	0.05ppm
パラジクロロベンゼン	0.04ppm
エチルベンゼン	0.88ppm
スチレン	0.05ppm
クロルピリホス	0.07ppb 但し、小児の場合は 0.007ppb

揮発性有機化合物	指針値
フタル酸ジ-n-ブチル	1.5ppb
テトラデカン	0.04ppm
フタル酸ジ-2-エチルヘキシル	6.3ppb
ダイアジノン	0.02ppb
アセトアルデヒド	0.03ppm
フェノブカルブ	3.8ppb

## ● ご相談お問い合わせは ●

〒662-8567  
西宮市六湛寺町10-3 西宮市役所西館1階

西宮市保健所 生活環境課 生活環境チーム

TEL : 0798-26-3692  
FAX : 0798-26-6080