

あなたのその香り

香害かも？



© 香害をなくそう

香害とは

柔軟剤、消臭除菌スプレー、制汗剤、芳香剤、合成洗剤などの香りを伴う製品による健康被害のこと。体臭は含まれません。目やのどの痛み、せき、頭痛、めまい、吐き気、アレルギー症状などを誘発します。

柔軟剤をやめてみませんか？ *香害アンケート調査で「柔軟剤」の被害件数が最多です！

柔軟剤や合成洗剤の中には、マイクロカプセル(合成樹脂)に、香料や消臭除菌成分を閉じ込めて、作用を長持ちさせる製品があります。香料には、アレルギー性、神経毒性、発ガン性があるものがあり、消臭除菌剤は、常在菌を殺して免疫力を下げるほか、呼吸器疾患の原因に。カプセルが弾ける度に、中身と外側のカプセル素材から化学成分が飛び散り、周囲へも害が広がります。マイクロカプセルのサイズはPM2.5前後と小さいため、吸い込むことで健康被害が生じ、大気や水の環境汚染の問題も。柔軟剤は合成界面活性剤の中でも毒性の強い陽イオン系。石けんで洗濯すれば柔軟剤は不要です。まずは柔軟剤からやめてみませんか？(クエン酸やお酢で代用できます)

知ってください!!

その香り

困っている人もいます

柔軟剤などの香りで頭痛や吐き気がするという相談があります。
自分にとって快適な香りでも、困っている人もいることをご理解ください。



香りの感じ方には個人差があります。

香り付き製品の使用に当たっては、周囲の方にもご配慮下さい。
なお、使用される場合は、使用量の目安なども参考に。

健康 ぶらざ

香料による新しい健康被害も

— 化学物質過敏症 —

指導：渡辺一彦小児科医院 院長 渡辺 一彦

企画：
日本医師会

No. 508

体調不良の原因は“香り”？

最近、香料付きの柔軟剤、石けん・洗剤、消臭除菌スプレー、化粧品、制汗剤、文房具などが広く出回っています。その香りは家庭内だけではなく、学校、職場、店舗などの施設、公共の建物、交通機関、そして時には公園や道路にまで漂っていることがあります。

世の中にはそうした香りを心地よいと感じる人ばかりではなく、不快に感じる人もいます。さらに一部にはそれらの香りによって頭痛やめまい、吐き気、咳き込み、皮膚のかゆみ、眼・鼻・喉のヒリヒリ感、全身倦怠感、集中力低下などが生じる人もいます。

化学物質過敏症の一種

これらの症状は香料による化学物質過敏症(CS)かもしれません。香料が含まれる製品は刺激が強くなったり、効果が長持ちするようになっています。香料による新たな「公害」であり、まさに「香害」です*。

いったん香料による不調を感じると、次から次へと身の回りの物質に反応し、生活が不自由になることや、健康被害が広がり重症化することもあります。発症には個人差があるため、CS患者は周囲には「大げさ」「神経質」と受け取られることもあります。

また香料を使った製品は、育児、保育の現場でも使用されており、不調を訴えることのできない乳幼児に将来どんな影響があるのかも心配です。

*CSは香り以外の物質によることもあり、「無香料」と記されているものも安全とは限りません。



香料製品との相性を知ろう

残念ながら、現在のところCSを治す薬はなく、換気や空気清浄機、活性炭入りのマスクを使っても効果は限定的です。治療としては、誘因となる物質を回避し、良好な環境で生活を続けるしかありません。

まずは使用している香料製品が、あなたに、また周囲の人に健康被害を起こす可能性があることを認知してください。



化学物質過敏症

企画：
日本医師会

No. 550

指導：ふくすみアレルギー科 院長 吹角 隆之

原因・悪化因子は何か

化学物質過敏症は、空気中を漂う化学物質を吸入することにより症状が出る病気です。患者の3/4は女性で、30歳～50歳代に多く見られます。

原因・悪化因子となり得る具体例を表1に示します。これらを短期間に大量に吸入する、あるいは少量でも長期間吸い続けると、化学物質過敏症を発症する可能性があります。もちろん、誰でもが発症するわけではありません。アルコールの代謝に個人差があるように、化学物質を代謝する能力には個人差が大きいからです。

どのような症状が出るのか

症状は多彩で、化学物質や人により異なります。主な症状を表2に示します。いったん発症すると、同じ化学物質を微量でも吸入すると症状が出てしまうようになります。さらに別の種類の化学物質でも症状が出るようになり、反応する化学物質が次々と増えていくことを多種類化学物質過敏症といいます。ここまでくると日常生活に大きな支障をきたします。

表1 化学物質過敏症の発症・悪化要因となるもの

分類	関係する場所・場面	具体例
においのするもの	生活全般	芳香剤、香水、香料(洗剤、柔軟剤、アロマ、化粧品、ハンドクリーム、シャンプー)、制汗剤、消毒剤、漂白剤、塩素
においを消すもの	生活全般	消臭剤
虫や微生物などを殺すもの	屋内外	農薬、シロアリ駆除剤、防虫シート、殺虫剤、防虫剤、防腐剤
草を枯らすもの	屋外	除草剤
有機溶剤	新築の建物、家具、生活全般	接着剤、塗料、マニキュア、インク(印刷物)
かそ可塑剤、難燃剤	屋内	ワックス、塩化ビニル(壁紙)、プラスチック、防災カーテン
燃焼物	屋内	たばこ、石油・ガスストーブ、線香
	屋外	排気ガス、火事、工場・ごみ焼却場などの煙突の煙、野焼きの煙
工事現場等	新築・改築・修繕工事 解体工事、防水工事、道路工事	建築資材、粉じん、ブルーシート、アスファルト
その他	産業廃棄物処理場・野積み	悪臭
	屋外	黄砂、PM2.5

「においのするもの」はいわゆる「香害」の原因となり、赤字は高頻度で要因となりますが、表内の全てが要因となる化学物質を発生するわけではありません。

表2 化学物質過敏症の主な症状

においに敏感、
頭痛、倦怠感、筋肉痛、関節痛、
風邪のような症状、微熱、
動悸、呼吸困難、
目がチカチカする、まぶしい、目の焦点が合わない、
鼻炎、鼻血、
記憶力・思考力・集中力低下、不眠、
皮膚のかゆみ、
下痢・便秘、月経異常、不正出血、
イライラ、怒りっぽい、不安・うつ・パニック障害



「化学物質過敏症」の存在を知ることから

化学物質過敏症だと気づかずに、症状ごとに受診して病院を転々としても、診断がつくことはまれです。病院にも化学物質が多く、症状が出て受診できないこともあります。

診断されて治療を始めるには、患者自身と医師が、「化学物質過敏症ではないか?」と気づくことが何より重要です。さらに、化学物質過敏症に対する家族、医療関係者、行政、職場や学校の理解と協力が欠かせません。理解してもらえただけでも、患者の気持ちはずいぶん楽になります。

