

# 「香りの害」を 知っておきましょう！

- 香害に配慮した暮らし

私たちにできる心づかい-

監修 千葉県医師会 広報・ホームページ委員会

香りの害って？  
どういうことなの？



みなさんが暮らしている生活空間には、さまざまな香りがあります。

好みの香りを探して柔軟剤を選んだり、ハンドクリームを選んだり…。

ふだんはあまり気にとめませんが、気にしてみるとたくさんの香りに囲まれていることに気づきます。

実は、生活の中で何気なく嗅いでいるその「香り」で、体調をくずしてしまう人がいます。

今号では、「香りの害」について学びましょう！

## なぜ香りが害になるの？



シャンプーや柔軟剤、香水、芳香剤などの多くは化学物質（人工的な香料や添加剤など）が使われています。この化学物質を吸い込むことによって、体が反応してしまい、いろいろな症状が出る人がいるのです。

このような症状が出る原因の一つに、「化学物質過敏症」があります。



## 体調不良の原因の一つ

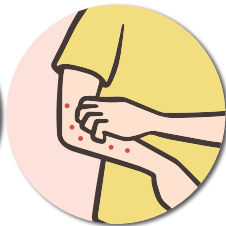
## 「化学物質過敏症」は、どんな症状が出るの？



微熱



下痢・便秘



ひふの赤みやかゆみ



鼻水や鼻血

空気はつながっているから、  
香りや添加剤も空気中を  
ただよってしまうピツ



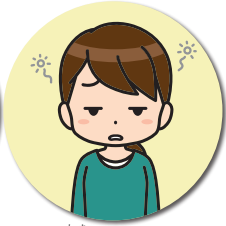
さげられ  
ないよ…



つかれているように  
だるい



吐き気

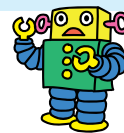


眠れない



頭痛

そうだね。  
自分専用空気なんて、  
ないもんね



自分だけの  
空気…  
ないわ



このほか、動悸・呼吸困難・風邪のような症状・目がチカチカする・まぶしい・集中力低下・月経異常・イライラする・怒りっぽい・不安障害やパニック障害・うつ症状 など

### ちょこっとメモ

\* 化学物質過敏症になるくわしいメカニズムは、今はまだわかっていません。

\* この病気は発症してしまうと、ほんの少しでも化学物質にふれたことで体調が悪くなってしまうといわれています。

【注意】 化学物質過敏症と思い込んで、ほかの病気を見のうけてしまうことがないようにしましょう。

まだ解明されて  
いないんだって…



# 原因になると考えられているもの



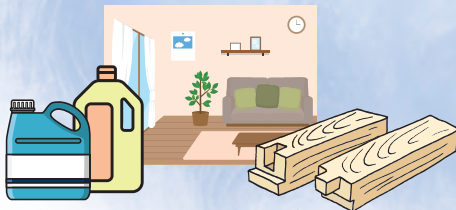
柔軟剤・洗剤



防虫剤・殺虫剤  
虫よけ剤



香水・芳香剤  
消臭除菌剤



ワックス・住宅建材



たばこ

その他、農薬・排気ガスなど

どこからともなく、空気中を漂ってくる化学物質をさけることはむずかしいため、このような病気があることを知って、自分たちにできることを少しずつでも始めてみるのが大切だと思います。



※「においのするもの」は、香りの害「香害」の原因となる可能性がありますが、これらのすべてが香害の「原因となる化学物質」を発生するわけではありません。

※香りの強さの感じ方には個人差があります。

## 私たちにできること!



できることからやってみよう~!!

香りの感じ方には個人差があるということを知っておくよ♪



学校や駅、お店など人が集まる場所では、「香り製品」の使い方に心配りしてみようよ!



タバコにもとても多くの化学物質が含まれています。タバコの煙から離れるね♪



今使っている柔軟剤や洗剤、ハンドクリーム、整髪剤、シャンプーなどを買い替えるときは、「無香料」を選んでみようかな♪



学校の給食着は、順番でいろいろなお友だちが着るので、香りのある柔軟剤・洗剤には特に心配りしたいよね♪

それと、汗に反応して香りが強くなる柔軟剤・洗剤もあるから、体操服を洗うときにも気をつけるね!



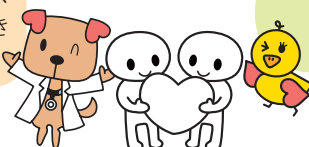
殺虫剤や虫よけ剤を使う時は、周りに人がいないか注意するね♪



外出するときは、自分の「香り」について考えてみるね♪



これから大人になっていくみなさんも、化学物質過敏症を知って、誰にとっても優しい暮らしができる社会をつくっていきましょう!



「香りの害」は社会全体としての配慮がとっても必要になるんだピッ