

暮らし方チェックシート

— シックハウスは暮らし方習慣病だった！ —



監修・愛知医科大学医学部教授 柴田 英治

住環境価値向上事業協同組合

シックハウスは暮らし方習慣病だった

人生の中で最も長い時間を過ごすのはどこでしょうか。学校、職場でももちろん長い時間を過ごすことでしょう。また、ここが頑張りどころという時には学校・職場で時の経つのも忘れて何かに没頭することもあるかもしれません。

しかし、長い目で見れば自分の住まいこそが最もリラックスでき、明日への英気を養う場ではないでしょうか。

また、住まいとなる住居を購入するにしても、借りるにしても、人生の中で最も高額な投資・出費になるものです。誰にとってもそれだけ大事なものだから、高いお金を払ってもより快適で健康に過ごせる住まいを手に入れようとするのでしょう。

しかし、その住まいもシックハウス症候群に見られるように健康を損なう場にもなってしまうことは、そこに住む方々にとって大変大きな問題と言わなければなりません。



シックハウス症候群の原因には建材から放散する揮発性の化学物質や、湿気に伴って発生するダニ、カビなど住まいに発生する生物、さらに住宅に持ち込まれる様々な家具、道具、薬剤などの影響もあります。最近のシックハウス症候群に関する研究からは以前によく言われた建材から放散するホルムアルデヒドなどの問題よりもダニ、カビの問題がより重要になっていることが明らかになっています。

つまり、引き渡された住宅そのものよりも、その後の住まい方に原因がある場合も無視できなくなっているのです。

新築住宅が工務店、ハウスメーカーから施主に引き渡された後のメンテナンスや住まい方はそこに住む人たちに任されています。このチェックシートでは住宅を健康障害の場にしないために常に気を配るべきいくつかの項目をお示ししています。中にはある程度の努力を要することや少しばかり面倒なことも含まれています。しかし、それは私たちの健康を守るために必要な生活習慣、つまり食べることや運動することと同じと考えれば、それほど抵抗なくできるのではないのでしょうか。

住宅を安らぎ、家族とのふれあい、新しいエネルギーを生む場にするために、このチェックシートを利用して住まい方を時々チェックしてみてください。

忘れがちな住まい方の基本を思い出すことにより、ご自宅での生活が末永く健康で快適なものになることを期待しています。

愛知医科大学医学部教授 柴田 英治

あなたの暮らし方



該当項目にチェックを入れてみましょう

I. 化学物質		
Q1	室内で芳香剤を使用している	→ P.5
Q2	室内で接着剤、マニキュア落とし、染み抜きをしばしば使用している	→ P.5
Q3	室内で防虫剤（衣類防虫剤、防ダニシートなど）、害虫（ゴキブリ、蚊、ダニ、白蟻）駆除剤を使用している（粘着式のものを除く）	→ P.5
Q4	フローリングにワックスを使っている	→ P.6
Q5	ドライクリーニング済みの衣類につけられたビニール袋を室内で取り外す、またはつけたままにしている	→ P.6
Q6	庭の手入れに、農薬や害虫駆除剤を使用している	→ P.6
II. 湿気・カビ		
Q7	住まいに「結露」が発生したことがある	→ P.7
Q8	住まいに「カビ」が生じたり、「カビくさい臭い」を感じたことがある	→ P.7
Q9	料理中のキッチンや入浴後の浴室で換気扇をまわしていない	→ P.7
Q10	居室の冷房装置（エアコン）は、フィルター洗浄などのメンテナンスをしていない	→ P.8
Q11	居室の暖房装置として、開放型燃焼機器を利用している	→ P.8
Q12	居室で空気清浄機・加湿器を使っているが、水の交換などのメンテナンスはしていない	→ P.8
Q13	家具を壁にぴったりくっつけている、またはタンス・襖を開放することがない	→ P.9
Q14	週2回以上洗濯物を室内干ししている	→ P.9
III. ダニ・ハウスダスト		
Q15	住まいの中（家屋内）でペットを飼っている（犬、猫など）	→ P.10
Q16	居室の床にじゅうたん、カーペットを敷いている	→ P.10
Q17	寝具の虫干し・シーツの交換は月2回以上していない	→ P.10
Q18	床掃除を1週間以上、家具の上などに積もったホコリを1カ月以上掃除しない	→ P.10
IV. 換気・その他		
Q19	24時間換気装置のスイッチを切ることがある、またはメンテナンスをしていない	→ P.11
Q20	住まいの中（家屋内）でタバコを吸う人がいる	→ P.11

1. 化学物質

Q1 室内で芳香剤を使用している

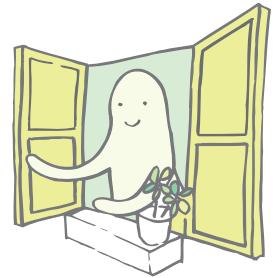
室内の不快感臭いを消したり、心地よい臭いで置き換えるために室内芳香剤が使用されることがあります。

しかし、芳香剤そのものに揮発性有機化合物の成分が含まれていることがあります。低い濃度であれば、問題はありませんが、高濃度になると鼻や喉などの粘膜を刺激してしまうこともあります。

Q2 室内で接着剤、マニキュア落とし、染み抜きをしばしば使用している

接着剤、マニキュア落とし、染み抜きの中にはトルエン、アセトン、酢酸エチルなどの有機溶剤の成分が入っています。

これらは容易に蒸発し、室内にガスとなって漂うことになり、不快な臭い、眼、鼻、喉への刺激症状の原因になります。これらではできれば風通しの良いところで使用した方がいいでしょう。室内で使用した場合には、直後に念入りな換気が必要です。



Q3 室内で防虫剤（衣類防虫剤、防ダニシートなど）、害虫（ゴキブリ、蚊、ダニ、白蟻）駆除剤を使用している（粘着式のものを除く）

防虫剤そのものは室内に存在する虫を殺すための化学物質です。シックハウス症候群の原因となる揮発性有機化合物のいくつかについては厚生労働省が指針値を定めています。その中には通常、有機溶剤として使用されているものとともに農薬・殺虫剤も含まれています。

また、日本の特徴として筆筒の中にパラジクロロベンゼンを含む防虫剤を入れておく住宅が少なくありません。この結果、住宅環境調査ではパラジクロロベンゼンの濃度が突出して高い家が少なくありませんでした。これが直接シックハウス症候群の発症につながった例は少ないと思いますが、良好な室内環境の維持のためには室内の揮発性有機化合物を少しでも抑えることが必要です。

また、最近使用が増えている液体蚊取りでは殺虫剤成分を溶かすために使用されている溶剤が室内に放散して高濃度になりうるとの報告もあり、使用時の換気、非使用時の密閉などの注意が必要です。



Q4 フローリングにワックスを使っている

ワックスには化学的に合成されたものと天然素材を使用したものがあります。いずれも化学物質によって床を保護し、光沢を与えるなどの処理をするものです。

しかし、ご存知のようにワックスを使用した直後には成分となっている化学物質が一時的に高濃度になり、臭いが気になることもあります。ワックスをかけた直後には特に換気に注意する必要があります。

Q5 ドライクリーニング済みの衣類につけられたビニール袋を室内で取り外すまたはつけたままにしている

ドライクリーニングには有機溶剤が使用されていますが、クリーニング直後の衣類にはこの有機溶剤ガスが残っている場合が希にあります。

使用されているのはテトラクロロエチレンなど塩素系のものから石油系へと変わってきています。これらはホルムアルデヒドのような刺激性はありませんが、ある程度の濃度になれば、自覚症状をもたらすことがあります。前述のシックハウス症候群に関する室内環境調査でも石油系の有機溶剤成分濃度が高い住宅が散見されています。

ドライクリーニング済みの衣類は風通しのいいところでビニール袋を取り外し、残っている溶剤の成分を十分に追い出してからタンスにしまうようにしましょう。



▲ドライクリーニングのビニールは外してしまう

Q6 庭の手入れに、農薬や害虫駆除剤を使用している



ホームセンターなどの店頭には、ガーデニングなどで使用するかなりの種類の薬剤が置いてあります。これらを自宅の庭に使用することもあてしょう。また、自宅の周りが水田、畑などであれば、農薬などが使用されることも考えられます。

これらの薬剤は屋外で使用されるものですが、間接的に室内環境に影響を及ぼすものです。発生源が室内にないからといって必ずしも室内空気汚染の原因ではないとは言いきれません。もし症状があれば、自宅の周りの環境との関連に注意してみることも大事なことです。

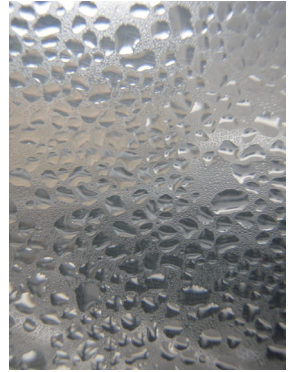
II. 湿気・カビ

Q7 住まいに「結露」が発生したことがある

最近の新築住宅は高断熱のものが多く、結露の発生を最小限にしてあります。しかしそれでも結露を完全になくすことはなかなか困難です。

結露により発生するカビは、そのままアレルギーの原因物質となって鼻炎などの症状を起こす場合があります。これもシックハウス症候群の原因のひとつであり、なるべく避けたいものです。

特に窓に比べ、壁に発生した結露はカビの発生を招くことが多く、発生した場所についても注意が必要です。



▲窓の結露

Q8 住まいに「カビ」が生じたり、「カビくさい臭い」を感じたことがある

例えばエアコンからの風、台所の隅などでカビくさい臭いがあればそれは室内にカビが発生したことを強く示しています。

カビそのものが目に見えない場合でも、臭いを感じることでカビの胞子が飛散していることがわかるのです。

後述の対策などによって十分にカビの発生を抑える必要があります。

Q9 料理中のキッチンや入浴後の浴室で換気扇をまわしていない

浴室や、火や水を使っているキッチンでは水蒸気が大量に発生しています。また、浴室に残った石鹸の成分や垢、キッチンで飛び散った食べ物の汁などは、カビの栄養分になります。

入浴後はお湯を抜き、熱いシャワーで浴室内の床・壁などを洗い流し、浴室全体に冷たい水をかけると湿度を下げる効果があります。

さらに、換気扇をまわして湿気を十分に逃がすことが大切です。



▲結露によるカビ

Q10 居室の冷房装置（エアコン）は、フィルター洗浄などのメンテナンスをしていない

エアコンのフィルターは、普段目に入りにくいのですが、大変結露の発生しやすいところですよ。

さらに、フィルターだけでなく、吹き出し口、熱交換機にも発生することがあります。また、排水パイプのつまりで水漏れを起こす場合もあります。

室内の温熱環境の最適化には欠かせないエアコンですが、メンテナンスを怠ると思わぬ健康影響をもたらすものです。

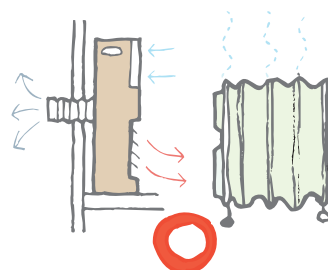
Q11 居室の暖房装置として、開放型燃焼機器を利用している

日本の暖房装置は、室内で開放型の装置を使うことが決して珍しくないことが大きな特徴です。

以前のように日本の住宅が今ほど高气密でない時代には、特に換気努力をしなくても自然換気ができていましたので、それほど問題にはならなかったのですが、現代の住宅では一方で換気に気を配らなければ、大変な室内空気汚染を引き起こすことになります。

従って、屋外排気のないタイプのストーブには要注意です。

また、万一の一酸化炭素発生に対しても換気は最も有効な対策です。



Q12 居室で空気清浄機・加湿器を使っているが、フィルターの交換などのメンテナンスはしていない

最近、空気清浄機や加湿器の利用が増えています。また、パーソナル加湿器はヒット商品とされ、オフィスなどでも使用されています。

しかし、これらもエアコンと同様、フィルターの洗浄、加湿用の水の交換などを怠ると空気清浄どころか空気汚染につながってしまいます。

室内空気に直接関わる機器ですから、メンテナンスにも気を配りたいものです。

Q13 家具を壁にびったりくっつけている、タンス・襖を開放することがない



押し入れには布団など、湿気をもったものが入っています。そのまま空気の流れない状態で長い時間が経つとカビの発生を招きます。

布団は使用後すぐに押し入れに入れず、しばらく乾燥させてから収納し、押し入れの中ではすのこなどを使って壁や床に密着させず、空気の通り道を作ってやるのが大切です。

また、タンスなどにも言えることですが、天気の良い日などには時々、押し入れの襖を開放して中の湿気を追い出すことも必要です。

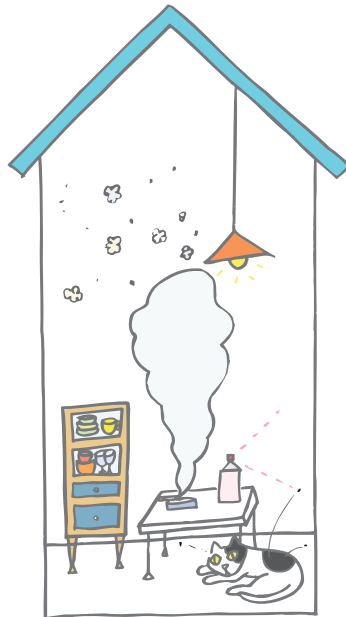
Q14 週2回以上洗濯物を室内干ししている

洗濯物の室内干しは室内の湿度をかなり上昇させることがわかっています。

室内干しをする理由は物干し場のスペースが小さい、共働きで夜に洗濯しなければならぬなどやむを得ないものがありますが、それでも週2回以上の室内干しは室内での高湿度が維持されることでカビの発生頻度が高くなります。

Ⅲ. ダニ・ハウスダスト

Q15 住まいの中（家屋内）でペットを飼っている（犬、猫など）



ペットでも特に室内で飼うことが多い犬、猫、小鳥、ハムスターなどの毛や羽はアレルギーの原因となり、これに反応するようになると気管支ぜんそく、アレルギー性鼻炎などが発症することがあります。

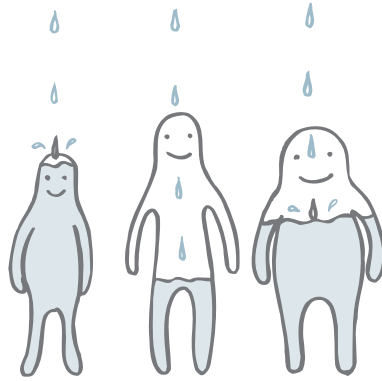
畳、カーペットなどに落ちたペットからの毛や羽は、こまめに掃除することが必要です。

Q16 居室の床にじゅうたん、カーペットを敷いている

床に敷かれたじゅうたん、カーペットはしばしばダニの発生源になります。

敷き詰めている場合には特に掃除機などでハウスダストを除去する努力をしなければ、すぐにダニの発生を招きます。

このダニの死骸などが原因となってアレルギーを引き起こすことも知られており、これも一種のシックハウス症候群になります。



Q17 寝具の虫干し・シーツの交換は月2回以上していない

居住者が自宅で過ごす時間の多くを占める睡眠時間は寝具との接触が大きく、寝具からのダニなどの影響を受けることになります。

ベッドにしても、布団にしても直接人体に触れるため、汗などの湿気がダニの発生を引き起こします。

これまでの調査結果からも寝具からのダニアレルゲンは床などに比べて全体に大きく、しかも家によってばらつきがかなり大きいという特徴があります。

定期的な寝具の虫干し、シーツの交換、さらに表面のホコリを払ったり掃除機で吸い出すなどの手入れをすることによって寝具へのダニの蓄積をある程度減らすことが可能です。

Q18 床掃除を1週間以上、家具の上などに積もったホコリを1ヵ月以上掃除しない

床には室内の塵、ホコリが毎日積もっています。また、居住者が落とす毛髪、垢、フケ、食物片なども放置しておけば、ダニの発生を招くことになります。

これらの室内のホコリには一定の割合でダニアレルゲンと呼ばれるアレルギーの原因となる物質が含まれています。

また、タンスなど家具の上に積もったホコリにはフタル酸エステルなどの比較的沸点の高い化学物質が吸着する場合があります。

Q15、16とも関連しますが、できればこまめに掃除してこれらが室内に蓄積することのないようにしたいものです。



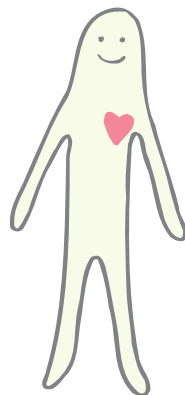
IV. 換気・その他

Q19 24時間換気装置のスイッチを切ることがある

建築基準法の改正によって新築住宅には24時間換気装置の設置が義務づけられました。しかし、せっかくの換気装置もそれが働いていなければ意味がありません。

これまでの調査では電気代節約のために装置を動かしていない場合や、動いていてもフィルター洗浄などのメンテナンスが行われていないため、事実上電源が入っていても換気ができていない場合があります。メンテナンスは居住者が行うことになっている場合が多いと思います。

24時間換気装置は、室内空気環境を維持する上で最も有効な機器と言えます。使用上の注意を守り、十分に効果を発揮させましょう。

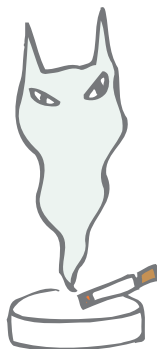


Q20 住まいの中（家屋内）でタバコを吸う人がいる

室内環境を悪くする原因として喫煙の影響が近年強く言われていることはご承知の通りです。

特に問題になるのは、受動喫煙とも関連が深い副流煙に含まれる多数の有害な化学物質です。

居住者の方々はリラックスできる自宅では自由に喫煙したいと考えることでしょう。ただ、社会状況も反映して、住宅での喫煙についても以前のようにどこでも自由にとはいかなくなっているのかもしれない。公共の場と同様に家族の中でも喫煙のあり方について話し合うことも必要になってきているようです。



おわりに

本冊子は、柴田英治先生を座長として、本当の健康的な暮らし方を模索する多くの工務店が集まり、討議し、疑問点をぶつけあいながら、なるべく簡素に、しかし極めて重要な暮らし方についてのチェックを行うことを目的に作成されたものです。

多くの「健康住宅」云々の研究会などは新築時対応のマニュアルが多いわけですが、平成15年に施行された建築基準法上での「シックハウス対策」により、24時間機械換気の設置義務化、ノンホルム建材の使用、といった規制が強化され、以後新築時でのシックハウス症候群の発生は大幅に減少しました。

しかし、シックハウス症候群自体は減少していません。一体なぜなのか。この疑問が柴田先生たちの地道な調査から見えてきました。

それが、その後の暮らし方にある、というものでした。

先生の研究結果を待つまでもなく、むしろ新築時のシックハウス規制により問題は化学物質から、結露等によるカビ問題、ダニ問題そしてストレス問題（労働問題や家族問題でもある）へと移行しています。

私たちは、そうした住んだ後の暮らし方問題にきちんと対応していく「家守り工務店」としての姿勢を明確にお客様にお伝えしたいと考えました。

住まいは生き物です。定期的な点検やお手入れが必要であることは論を待ちませんが、意外と忘れがちなもの、この手入れです。

工務店と密な関係を保ちつつ、安全で安心して、そして快適に住まうためには、暮らし方に留意が必要なことをこの冊子では述べてきました。

しかし、自分たちの努力だけでは対応困難な事象もあるかもしれません。

是非、気楽にあなたの「管理工務店」に連絡して、快適な暮らしの阻害要因を解消するよう努めてみてください。



疫学的健康環境住宅研究委員会 委員名簿

座長	柴田英治（愛知医科大学医学部 衛生学講座 教授）
委員	阿部一雄（阿部建設㈱）
	小崎綾（阿部建設㈱）
	矢田達雄（㈱家づくり工房）
	伊藤正幸（㈱イトコー）
	上田晃弘（笠原木材㈱）
	坂下啓登（㈱坂下工務店）
	坂下託一（㈱坂下工務店）
	鈴木貴雄（㈱鈴起建設）
	鈴木亨（㈱鈴木工務店）
	片岡巖（㈱鈴木工務店）
	今井延夫（駿河工房㈱）
	後関和之（㈱大和工務店）
	岡田洋一（㈱丸山工務店）
	榑原隆司（㈱丸山工務店）
	安田健（㈱安田工務店）
	野辺公一（㈱オプコード研究所）
オブザーバー	橋本崇央（日刊木材新聞社）
協力	SAREX 事務局

（順不同・敬称略）

暮らし方チェックシート

— シックハウスは暮らし方習慣病だった！ —

発行日 平成 21 年 3 月 31 日
監修 柴田 英治
発行者 山田 一元
発行所 住環境価値向上事業協同組合（SAREX）
〒 158-0084 東京都世田谷区東玉川 2-15-13
TEL 03-6425-3909 FAX 03-6425-3910
<http://www.sarex.or.jp>

イラスト 吉永 静



