

危険な

もっと知りたい!

# くらしの中の化学物質と身の守り方

ぼく、ねこにゃん。  
化学物質には、危険な  
ものがあるのかにゃん?



## ①化学物質ってなんだろう

身の回りのものはすべて「化学物質」でできています。水も植物も生物も、小さい単位にしていくと「酸素」や「セルロース」や「たんぱく質」などからできているとわかります。

## ②くらしの中の化学物質

石油などから人間が作りだした化学物質も多く、人はくらしの中で、たくさんの化学物質を使っては下水などへ流したり、大気に放出したり、体の中に

洗濯



洗剤、柔軟剤、  
アイロン用のり

掃除



住居用洗剤、  
ガラス用洗剤、  
消臭剤

お風呂



シャンプー、化粧品

食品



保存料、調味料、香料、甘味料

害虫対策



殺虫剤、防虫スプレー、園芸用防虫剤

農薬

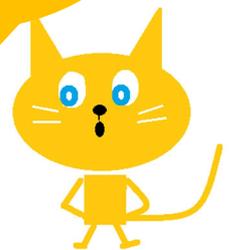


除草剤

など...

取り込んだりしています。

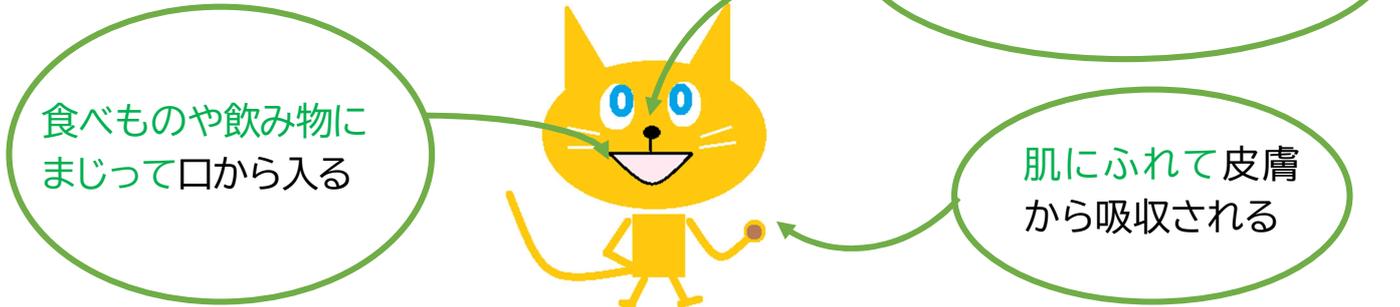
埼玉県は、家庭から  
排出する化学物質  
の量が2021年に  
全国第3位だった  
そうだにゃん。



ぼくたち、  
たくさん使って  
いそうだにゃん。

### ③体の中に取り込まれる化学物質

化学物質は 3 つの方法で体に入ります。



### ④化学物質の毒性

化学物質を取り込むと、体に悪い影響が出ることがあります。

急な吐き気、腹痛、死に至る場合も

いつもだるい

頭痛など

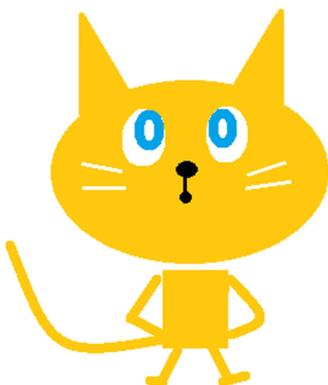
体の一部に強い影響

急性毒性

慢性毒性

癌などの特殊毒性

化学物質の危険性 = 物質の毒性の強さ × 体に取り込む量



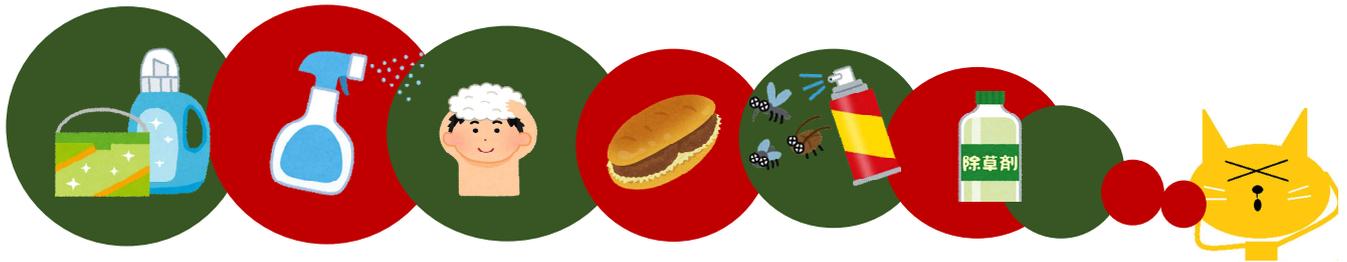
強い毒でなくても、  
少ない量を長い期間取り込み続けることも  
危険ということだにゃん。

その影響の大きさは人によって違い、わずかな量の化学物質でつらい症状を起こす人が今増えています。

## ⑤化学物質過敏症という病気

化学物質過敏症とは、一般の人が有害な影響を受ける量よりも、はるかに少ない量の化学物質によって、様々な症状が起こる病気です。

一度に多量の化学物質を取り込んだり、少量でも長期にわたって取り込み続けたりすることによってその人の許容量を超えた時に体の反応として発症します。



一度過敏症を獲得するとその後は様々な物質に強い反応が出るようになります。その特徴はごく微量の汚染物質で反応が出ることと、人によって症状が多様で個人差があることです。

以下のような症状の例があります。

**主症状** = 頭痛、倦怠感、筋肉痛、関節痛

**目** = かすむ、ちかちかする、かゆい

**鼻** = 鼻水、詰まる、かゆい

**耳** = 耳鳴り、痛い

**口やのど** = 乾く、よだれが出る、声がかすれる

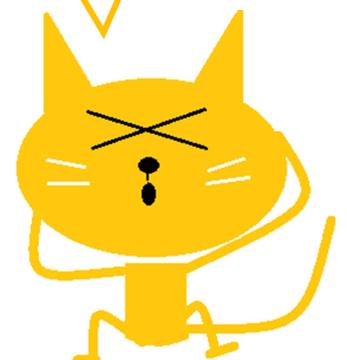
**消化器** = 下痢や便秘、吐き気

**筋肉** = 痛む、首や肩がこる

**精神・神経** = 頭痛、うつ状態になる、記憶力が低下する

特に社会に「香りブーム」が広がった2012年以降、約10年間で発症が増えています。ブーム依頼、患者がきれいな空気を吸うことが難しくなっています。

人には理解してもらいにくいところも  
苦しいにゃん。

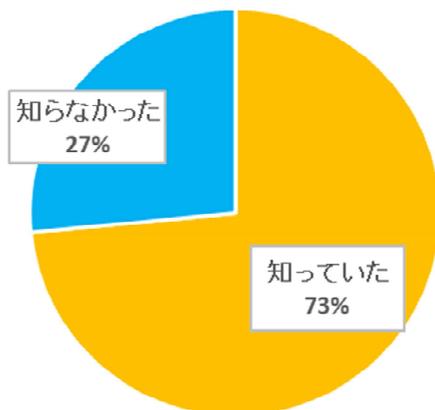


## ⑥誰でも発症する可能性がある

今のように化学物質が生活の中にあふれている環境では、どんなきっかけで自分の体が化学物質の許容量を超えるかはわかりません。実際、化学物質で困っている方が増えています。

小学校では児童が給食着を持ち回りで使用し、それぞれのご家庭で洗い、次の児童が使います。和光市立第五小学校では柔軟剤のニオイのついた給食着を着ることができずに困っている児童の保護者が学校に相談して、学校がアンケートを実施しました。

香りの感じ方について個人差があり、柔軟剤などの香りで頭痛や吐き気、咳が止まらなくなる等の人がいることを知っていましたか。

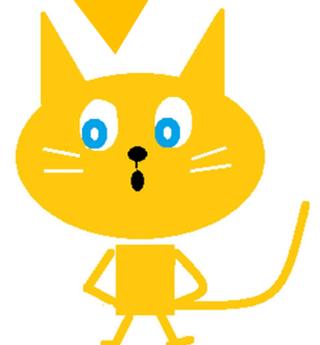


「香りの感じ方に関するアンケート」  
2023年4月実施 回答数 505  
資料提供:和光市立第五小学校

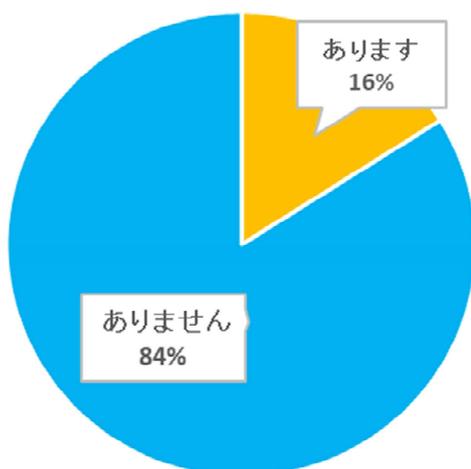
505人の回答を寄せてくれたおうちの人のうち、81人が香りで困っていることが分かったにゃん。思ったより多いにゃん。

大丈夫という人も、苦しむ人がいるなら対応したいという感じだったにゃん。

知ってもらうことは大事だにゃん。



柔軟剤などの香りで頭痛や吐き気、咳が止まらなくなったことがありますか。



## ⑦化学物質から身を守るために

1日に吸う空気の量は食べものの20倍

柔軟剤の香り成分に代表される化学物質の漂う空気を吸うことは体には負担です。最近の柔軟剤では「無香性」といううたい文句で、香りではなく抗菌・消臭成分を、マイクロカプセルに包んで放出させるものなどもあり被害が報告されています。

マイクロカプセルとは

多くの柔軟剤や合成洗剤などに「キャップ1杯中1億個」も配合されていると言われている、「プラスチック」を原料とした微細なカプセルです。

中には香料、抗菌・消臭成分などが内包されています。

洗濯で繊維に付着し、時間差でカプセルが破れて香料や「プラスチック」などの化学物質が空气中に放出されます。

### 合成洗剤をせっけんに替えて柔軟仕上げ剤を使わない

テレビCMで一番流されていると言われる合成洗剤の、主成分である合成界面活性剤には、たんぱく質と結合して細胞を破壊する作用などがあります。手荒れの原因だけでなく、複合的に人体に影響を与え、環境にも悪影響を与えます。これに対してせっけんは、手荒れは少なく、成分は1日で分解し環境も破壊しません。すすぎにクエン酸などを加えれば、柔軟剤も不要です。

合成洗剤をせっけんに替えて手荒れやアトピーが治った方も多いです。

タオルをふんわりさせる方法にゃん。

- 洗う時の水の量を増やす
- 干す時に、端っこを持ってパンパン振る

やってみるにゃん。

せっけんで洗ったタオル



ふんわりミニ知識にゃん

### できるだけ天然素材のものを使う

衣類などで、抗菌・防臭加工、撥水・防水加工、防ダニ、形態安定加工などされているものには薬剤が使用されているので避けましょう。

キモチ良いにゃん



自然のままのカラダ

## 換気、清掃する

定期的な換気、ていねいな掃除は大事です。掃除機は抗菌加工のないものを使いましょう。水拭きは有効です。石けん水や重曹水で洗えるところは洗いましょう。



## 体から化学物質を排出させる

安全な食材を食べ続けると、体にたまった化学物質を排出することができます。有機食材を食べ続けることで、体の中の農薬を減らすことができた実験があります。

レバー、キウイ、ブロッコリー、ホウレンソウ、オクラ等には化学物質とくっつき、体外に排出させる作用があります。

## 有機農産物



## 抵抗力、免疫力をつける

規則正しい生活と適度な運動、複式呼吸、ストレス解消策を実行しましょう。腸内環境を整えるために雑穀類、海藻類、乳酸菌発酵食品、根菜類が有効です。

活性酸素の除去のためにビタミン、ミネラルを多めに摂り、油脂、砂糖、肉類は控えめに、よく噛んでゆっくり食事をすると良いでしょう。

からだに良いことが  
がんばるにゃん。



\*参考:「香害 そのニオイから身を守るには」岡田幹治著 金曜日

できるだけ化学物質を使わず、身の回りや体内の化学物質は掃除し、元気な体を作り、健康に過ごすことを心がけたいですね。