

10代のあなたに  
ぜひ読んで欲しい

# 環境アレルギー対策新聞



発行所 (一社) 環境アレルギーアドバイザー支援ネットワーク 愛知

住所: 愛知県春日井市大泉寺町 121-2 監修: (一社) 日本環境保健機構  
メール: kanalle.aichi@gmail.com 後援: 春日井市教育委員会

vol.05

## 今号の特集

### 住まいのアレルギー

室内空気の大切さについて

毎日の食事に気を配っている人は多いと思いますが、では、空気についてはどうでしょうか？

人は、一日平均成人で約15kgもの空気を吸っているといわれます。一日に食物約1kg、水約2kgを摂取するのに対し非常に多いのです。また、一日の約7〜8割は住宅や学校などの室内で過ごすといわれ、室内空気を毎日大量に体に取り込んでいます。花粉や、カビ、建築材料・家具・生活用品など

から放出される化学物質など、室内空気は目には見えなくても汚されています。呼吸により毒性のある物質が血液に取り込まれるため、空気環境が健康に大きく影響すると言えます。

換気や身のまわりの物の選び方、掃除など、住まい方に気を付ける事が安全で快適な環境を維持するためには必要なのです。

担当: 小境弓



## クイズ

Q1 子供の緊急医療相談の電話番号は？

- ① #7119 ② #8000 ③ #9110

Q2

禁煙令を出した徳川の将軍は？

- ① 徳川家康 ② 徳川秀忠 ③ 徳川家光

答えは裏面にあります

## ほこりの中身は？



皆さんがよく目にする「ほこり」。あの灰色の物体は何から出来ているか知っていますか？

- ① 「ほこり」は、主に①繊維(衣類から出る糸くずなど)②タニのフンや死がい③花粉④食ベカス⑤ペットの毛⑥人間のフ

ケなどから出ています。それらのいろんな色が混ざり合って灰色に見えます。その中でも肉眼では見えない1ミリ以下の物質は「ハウスダスト」と呼ばれ、アレルギーを引き起こす原因にもなっています。

私たちは「ほこり」を減らすことは出来ても、ゼロにする事は不可能です。「ほこり」を減らす解決法はズバリ！こまめな掃除です。自分の部屋や机の上、掃除していま

すか？掃除は面倒だと感じる人は、まず初めに片づけをしてみよう！モノを減らして、収納すると「ほこり」が溜まりにくくなります。掃除の時間・こまめな掃除が楽になり、一石二鳥ですよ。

担当: 伊藤佳奈



## アレルギーマーチ

この意味は、一言でいうと、成長とともに変化するアレルギーです。アレルギーになりやすい子どもが成長するにつれて、いろいろなアレルギーにかかり続いていく様子を例えたものです。

例えば、1歳までにアトピー性皮膚炎になり、その症状が落ち着くと食物アレルギーになり、次に、呼吸器系の喘息やダニアレルギーになり、大人まで続きます。症状が出る内容や時期は、人それぞれ違います。

対策は、身体の異変に気付いたら病院で診てもらい、早めの治療と、衣食住の暮らし方をよりよくして過ごすことです。

担当: 加藤美奈子





家具量販店に行った時や、新しい家具を買った時に「新品の二オイ」を感じた事はありませんか？それはもしかしたら揮発性有機化合物の二オイかもしれません。揮発性有機化合物とは、建材

（建物を造る時に使う木材や部屋の内側に貼る壁紙など）や素材に使われている接着剤（木材と木材をくっつける時などに使うもの）、防霉剤（部品が腐らないようにするためのもの）などから揮発（通常の温度で物質が気体になること）する化学物質のことです。

この揮発する化学物質で体調を崩すことをシックハウス症候群と言います。



す。なお、主な症状に目・鼻・喉への刺激、疲労感、頭痛、倦怠感などがあります。

私達の住環境では様々な化学物質が使われている製品で満たされており、近年健康志向の高まりと共にこうした環境を見直す動きが出ています。しかし取り組みはまだ十分とは言えずシックハウス症候群はまだまだ存在します。

担当：西尾真樹

### アレルギー疾患対策基本法

アレルギーの病気を良くしようと、第186回通常国会において、平成26年6月20日に、「アレルギー疾患対策基本法」が成立し、平成26年6月27日厚生労働省より、法律第98号として公布されました。

基本の意味として、次の内容があります。①総合的な施設を作り、生活環境をより良くすること

②現在住んでいるところだけでなく、アレルギーの病気の治療が受けられるようにすること

③適切な情報を取ることができ体制や生活の質を上げて、助けるために役立とうと準備すること

④アレルギーの病気の研究を進めて、良い結果を広く行き渡らせ、活用して、発展させること

す。この法律があることで、国民の理解と協力とともに、行政のサポートが得られやすくなると考えられます。

担当：増元佐重子



### 気分転換

やる気スイッチのON・OFFが上手くいかない時、あなたはどのようにしていますか？試しに目を閉じて意識を自分の呼吸に集中してみてください。

①背中をすっと伸ばし、おなかに軽く力を入れて目を閉じて座ります。（イスでもOK）

②おなかかペタンコになるまで息を吐ききったら、鼻から大きく息を吸い込みます。体が風船になったつもりでたくさん吸っていきましょう。

③次に、風船に小さな穴が開いたように鼻からゆっくり吐いていきます。

④意識を呼吸に集中させて、3〜5分続けてみましょう。



このように、腹筋を使った呼吸法は脳の中にセロトニンという幸せホルモンを増やしてくれます。自律神経も整うので、免疫バランスも向上しますよ。勉強の合間「気分転換」にぜひ取り入れてみてください。

担当：小山由恵



### クイズの答え

Q1: ②#8000

発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれんなど、症状の判断に困ったときにダイヤルをしましょう。

Q2: ②徳川秀忠

江戸幕府を開いた徳川家康の子供で2代将軍です。

未来にいいこと！  
環境アレルギー対策講座  
〈日時〉  
2020年2月29日（土）  
13時半から16時  
〈場所〉  
大和エネルギーカスタマーセンター  
住所：春日井市瑞穂通6-17-1  
※参加費無料  
※駐車場：30台・予約優先  
※大人の方もご参加歓迎  
※1講座20分程度・途中入退室可

詳しくは、  
環境アレルギー  
アドバイザー  
支援ネットワーク  
愛知ホームページを  
ご覧ください。