

# 山田みやこの活動報告

令和元年9月8日(日)

## 「化学物質過敏症～香害ってなに？」

主催 せっけんネットワーク栃木

講師 養護教諭 菅井 由利子 氏

自ら化学物質過敏症患者として、理解と対応を求めた「保健室便り」を発行。

汗の嫌な臭いを抑えたいと制汗剤や汗拭きシートを使いエチケットとして周りに配慮して使っていることが近くの誰かを苦しめていることがある。制汗剤・整髪剤・柔軟剤には香料や化学物質が含まれる。「香り付き製品」は人によって、くしゃみや鼻づまり・頭痛・全身の倦怠感などのアレルギー反応の原因になる。これらの健康被害は「香害」と呼ばれ、被害があってもなかなか言い出せない人もいます。例えばみんなですぐに食着。香り付きの合成洗剤で洗ったせいで、頭痛や目のかゆみや痛みなどを起こす子どもがいる。

発症のメカニズムは合成洗剤が身体の処理容量以上になると化学物質過敏症の症状が出る。食べ物であれば「食物アレルギー」。呼吸は重要。空気汚染の「香害」も最近クローズアップされている。

所沢市・安曇野氏・名取市・さいたま市などの市議会において香料自粛についての意見書が提出されている。

菅井さんが化学物質過敏症を克服した経緯は、信頼できる医師に巡り合う、自分の状況を受け入れる、安全性が確認されなければ避ける、体外に排出する体質に変える、そして周りに理解を求め、呼吸の仕方、汗をかく、そしゃく(1口50回噛む)などを実行。

※新たな空気汚染「香害」について学校での対策が急務と考える。見えないことに対する理解は大変難しいが、化学物質が日常生活の中に氾濫している現在、身体の許容量以上になると症状として突如出るため誰しもが患者になり得る可能性が高い。本県においても取り組んでいきたい。

日本消費者連盟の香料自粛ポスター

### 香料(柔軟剤・整髪料など)自粛のお願い

## 強い香りに苦しんでいる人がいます



**<ご存じですか?>**  
柔軟剤、洗剤、消臭スプレー、シャンプー、整髪料等の香料で健康被害を訴える人が増えています。香料で化学物質過敏症を発症したり、アレルギー、喘息、哮喘、頭痛などさまざまな症状を誘発されています。香料の自粛にご協力いただけますと幸いです。

**<香料とは?>**  
10～数百種類の物質を混合し、さまざまな香りも添加して作られており、これらの中には、神経毒性、内分泌乱乱、免疫性、発癌促進作用などを有するものがあります。

**<化学物質過敏症とは?>**  
一般に大量の化学物質にさらされたり、低濃度の化学物質に繰り返しさらされると化学物質過敏症を発症することがあります。いったん発症すると、その後は微量の化学物質でも過敏反応を起こすようになり、頭痛やめまい、吐き気、目の赤み、皮膚炎やアレルギー性鼻炎、喘息や発汗の異常、集中力・集中力の低下等の体調不良に悩まされます。日本では軽度の人が急増し、10人に1人が明らか化学物質に対する過敏症があるといわれています。

(撮影)拡大印刷して、産地・産品・産地・産品・産地等に配布してください。

(株) 日医ニュース (第3号掲載済み) 平成30年10月5日

## 健康がらぎ

### 香料による新しい健康被害も

#### — 化学物質過敏症 —

企画：日本医師会  
No. 508  
編集：渡辺一彦 小児科医 渡辺一彦

#### 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はかりではなく、不快を感じる人もいます。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は香りの刺激によることもあり、「無香料」と記されているものも発症と関係ありません。



#### 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。