住まいと病気の不思議な関係

別名は「新築病」

シックハウス症候群は、別名「新築病」ともいわれています。

よくあるのは新築や増改築の直後に症状を訴える人が多いのが特徴です。このシックハウスの原因は、多くの建材に含まれるホルムアルデヒドや VOC(揮発性有機化合物)が原因です。

最近の住宅は、この化学物質を多量に含む建材が多く使用されており、高気密・高断熱の住宅が増えたため、強制的な換気をしない限り、この化学物質がなかなか外へ逃げてゆかないのです。

その症状として、めまいや頭痛がひどい、肩こり、筋肉痛がある、眠れない、耳鳴りや動悸がする、のどが痛い、鼻水がで……。とさまざま。

小さなお子様やお年寄りにとっては、慢性的なアレルギーや喘息を引き起こす恐れのある、とても怖い有害物質なのです。

最近、特に増加してきたアトピー性皮膚炎もこれらが原因だと言われています。

では、何故アレルギーになるんでしょう？

同じ家に住んでいるのに、なる人とならない人がいるのも事実です。それは、遺伝的な体質や生活歴など、さまざまな要因があります。

アトピーや喘息、花粉症など、アレルギー体質の人は、シックハウス症候群になりやすい傾向があります。体内で化学物質を解毒してくれる酵素の活性が弱かったり、あるいは欠損しているために発症する人がいるということもわかってきています。

頭痛など、あまりにひどい症状がある場合には、その専門医に行ってみましょう。そこで検査をして、異常や原因が解らない場合に、シックハウス症候群を疑ってみてください。始めからシックハウス症候群と決めつけてしまわないでください。重大な病気を見落としてしまっては大変です。

シックハウス症候群は、室内の空気中に漂う化学物質が体内に入り込み、主に中枢神経や自律神経の機能障害を起こすことによって発症します。

また、心配なのは子供が発症した場合です。子供はあまり自覚症状がなく、あっても言葉で自発的に訴えることも少ないので、周囲の大人はなかなか気づかないものです。

子供の場合は、落ちつきがなくなったり集中力が低下して、多動や学習障害のような症状を見せることがあります。引越しや学校の改築などのあとで、これらの症状が出たら、要注意です。

シックハウス症候群や化学物質過敏症は、やっと一般的に認知されるようになってきました。

本当は家が原因なのに、更年期障害やうつ病、心身症と診断された人も多いはず。思い当たる症状がある人は、保健所の健康相談を利用するのも、ひとつの方法です。家の中の化学物質の濃度の測定をしてくれる機関を紹介してもらうこともできるはず。です。

シックハウス症候群を引き起こす、原因の一番に挙げられるのが、ホルムアルデヒドです。合板用接着剤や壁紙の接着剤などに広く使用されているもので、気体となって空中に漂います。

シックハウス症候群を引き起こすだけでなく、濃度が高い場合には、咳や胸の痛みを生じ、発がん性も認められています。

以前、国土交通省が行った調査によれば、4分の1以上の住宅において、ホルムアルデヒドの基準値が上回っていた事が解りました。通常は化学物質の量は新築時に多く、時間が経つにつれて濃度が低くなります。しかし、調査した結果では、築後4~5年の、対策前の住宅の濃度が、いまだに高かったのです。

新築やリフォームだけが、化学汚染のきっかけではなく、生活において使用するものにも十分な注意が必要です。食器戸棚などの家具からも、高濃度のホルムアルデヒドが検出されることがあります。

また、殺虫剤や防虫剤は、人体にとっても有害な化学物質です。特に注意したいのが、床下に散布される防蟻剤。この防蟻剤にはクロルピリホスなどの有機リン系農薬は、住宅内で検出される科学物質のなかでも特に有害性が高く、一度、土壌に散布すると5年程度も揮発し続けるといわれています。

化学物質に過敏な人が家族にいる場合は、特別な配慮が必要です。どうすれば健康に良い住まいを建てることができるのでしょうか？

高温多湿の日本では、木・漆喰・土壁・紙などの呼吸する素材が適していると言われていています。これらは、湿気が多いと吸収し、乾燥していると湿気を出すという性質があります。

基本的な考え方としては、できる限り調湿効果をもっていて、有害な物質を含んでいない自然の素材をうまく使うのがポイントです。