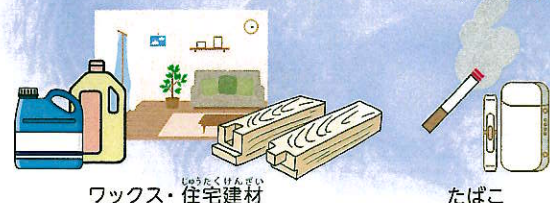


原因になると考えられているもの



その他、農業・排気ガスなど

どこからともなく、空気中を漂ってくる化学物質をさけることはむずかしいため、このような病気があることを知って、自分たちにできることを少しずつでも始めてみるのが大切だと思います。



※「においのするもの」は、香りの害「香害」の原因となる可能性があります。これらのすべてが香害の「原因となる化学物質」を発生するわけではありません。
※ 香りの強さの感じ方には個人差があります。

私たちにできること！

香りの感じ方には個人差があるという
ことを覚えておきましょう



タバコにもとても多くの化学物質が
含まれています。タバコの煙から
離れるね！



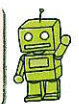
学校の給食着は、順番でいろいろな
お友だちが着るので、香りのある柔
軟剤・洗剤には特に心配りたいよ
ね！



それと、汗に反応して香りが強くな
る柔軟剤・洗剤もあるから、体操服
を洗うときにも気をつけるね！



学校や駅、お店など人が集まると
ころでは、「香り製品」の使い方に心配
りしてみよう！



今使っている柔軟剤や洗剤、ハンド
クリーム、整髪剤、シャンプーなど
を買い替えるときは、「無香料」を選
んでみようかな！



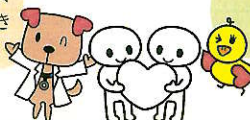
殺虫剤や虫よけ剤を使う時は、周り
に人がいないか注意するね！



外出するときは、自分の「香り」に
ついて考えてみるね！



これから大人になっていくみな
さんも、化学物質過敏症を知って、
誰にとっても優しい暮らしができ
る社会をつくっていきましょう！



「香りの害」は
社会全体としての
配慮がとっても
必要になるんだ
ピッ

「香りの害」を 知っておきましょう！

－ 香害に配慮した暮らし
私たちにできる心づかい －

監修 千葉県医師会 広報・ホームページ委員会

みなさんが暮らしている生活空間には、さまざまな香りがあります。
好みの香りを探して柔軟剤を選んだり、ハンドクリームを選んだり…。
ふだんはあまり気にとめませんが、気にしてみるとたくさんの香りに囲まれていることに気づきます。
実は、生活の中で何気なく嗅いでいるその「香り」で、体調をくずしてしまう人がいます。
今号では、「香りの害」について学びましょう！

なぜ香りが害になるの？

シャンプーや柔軟剤、香水、芳香剤などの多くは化学物質（人工的な香料や添加剤など）が使われています。この化学物質を吸い込むことによって、体が反応してしまい、いろいろな症状が出る人がいるのです。

このような症状が出る原因の一つに、「化学物質過敏症」があります。

体調不良の原因の一つ

「化学物質過敏症」は、どんな症状が出るの？



このほか、動悸・呼吸困難・風邪の
ような症状・目がチカチカする・まぶ
しい・集中力低下・月経異常・イライ
ラする・怒りっぽい・不安障害やパニッ
ク障害・うつ症状 など

ちょこっとメモ

※ 化学物質過敏症になるくわしいメカニズムは、今はまだわ
かっていません。
※ この病気は発症してしまうと、ほんの少しでも化学物質に
ふれたことで体調が悪くなってしまうといわれています。

【注意】 化学物質過敏症と思ひ込んで、ほかの病気を治すの
がしてしまうことがないようにしましょう。

