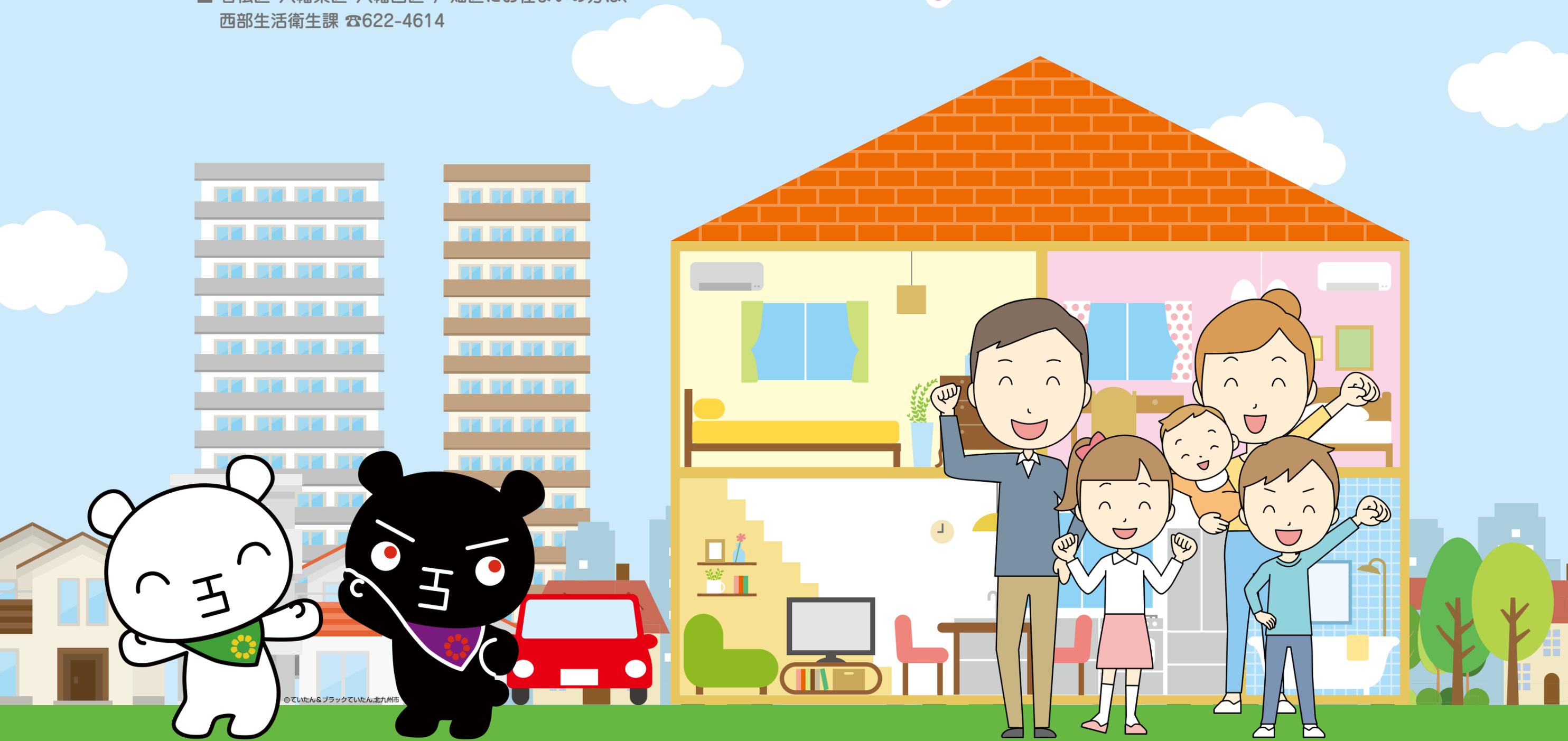


# 住まいと健康 ガイドブック

北九州市保健所のご案内

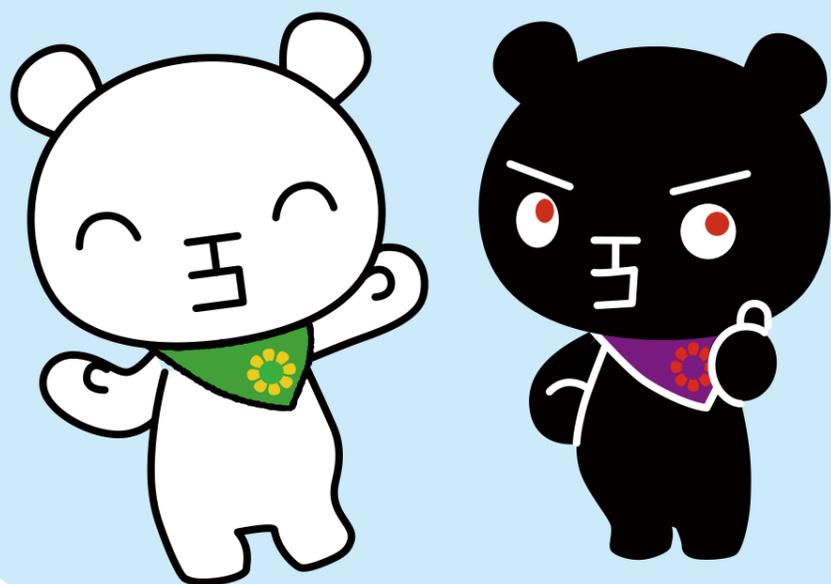
- 門司区・小倉北区・小倉南区にお住まいの方は、  
東部生活衛生課 ☎522-8728
- 若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区にお住まいの方は、  
西部生活衛生課 ☎622-4614



## はじめに

住居では、室内空気汚染、カビ、結露、ダニなど、様々な問題が起こっています。私たちは、1日の大半を室内で過ごしており、健康で快適な住まいづくりは、日常生活をする上で大変重要なものです。

この冊子は、住まいに関する様々な問題やその対策をまとめたものです。正しい知識を身につけて、日常生活にお役立ていただけると幸いです。



1	室内空気汚染について.....	3
2	シックハウス症候群について.....	5
3	家庭用品に使われている化学物質について.....	7
4	化学物質過敏症について.....	9
5	カビについて.....	11
6	結露について.....	12
7	ダニについて.....	13
8	ハチについて.....	15
9	マダニについて.....	17
10	アタマジラミについて.....	19
11	ネコノミについて.....	20
12	熱中症について.....	21
13	飲み水について.....	22
14	レジオネラ症について.....	23
15	感染症について.....	25

## 付録

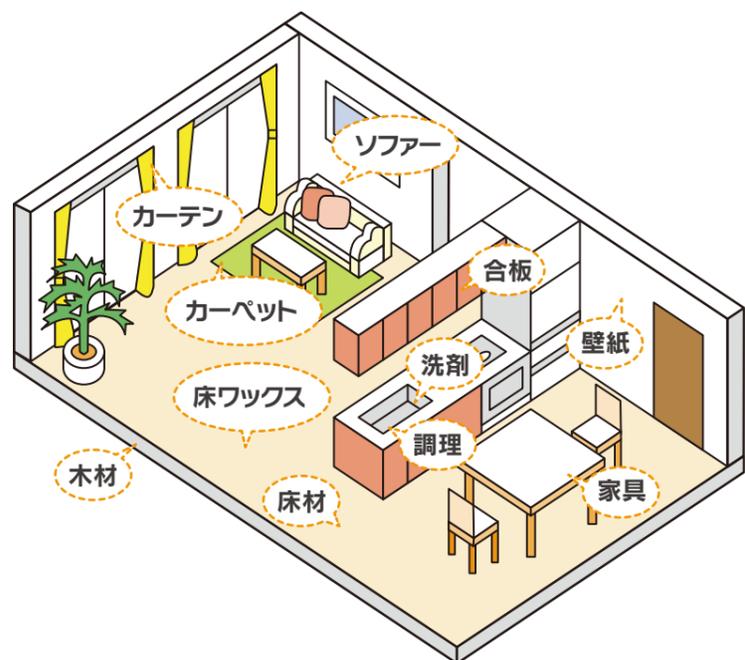
みんなで感染症対策～手洗い・消毒をしよう～  
上手な「換気」の方法～今日から換気上手～  
化学物質過敏症を知っていますか？

# 室内空気汚染について

室内空気中には、建材や家庭用品、燃焼器具などから発生する有害な化学物質や、粉じん(ごみ、ホコリなど)が存在しています。  
最近では住宅が高気密・高断熱化する傾向にあるため、積極的に換気をするよう心がけましょう。

## 発生源・経路

- 建材 ▶ 床材、合板、壁紙、畳、塗料、木材、シロアリ防除剤
- 家庭用品 ▶ 家具、床ワックス、カーペット、カーテン、家電製品、洗剤、消臭剤、殺虫剤・防虫剤、衣料品
- 居住者の活動 ▶ 調理(食品の燃焼)、暖房(燃料の燃焼)、整髪、化粧、喫煙、歩行



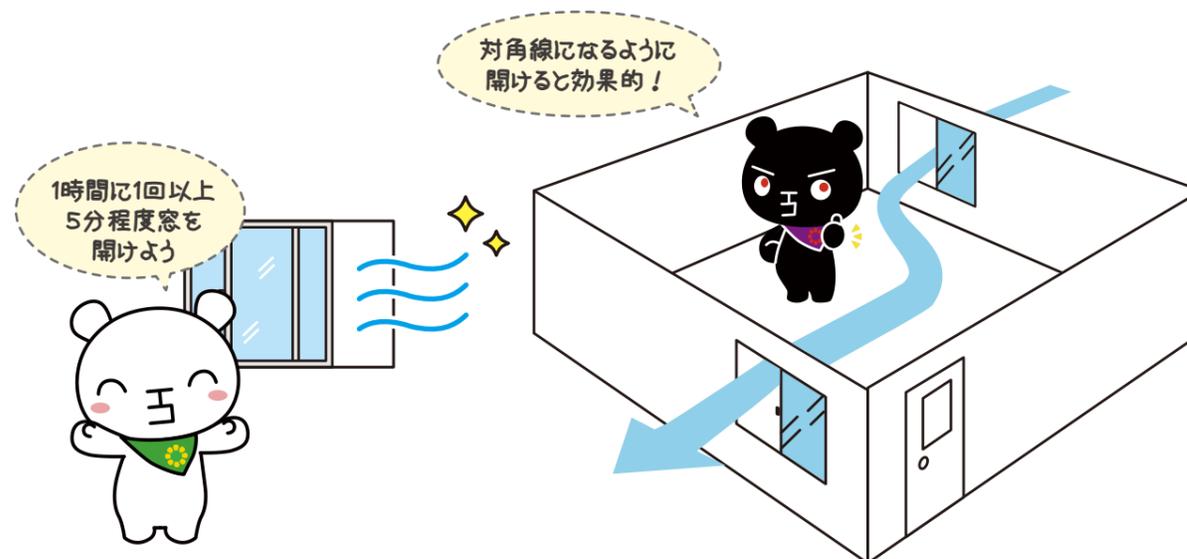
人からも出ているんだ!



## どうしたらいいの?

### 換気

- 1時間に1回以上5分程度窓を開ける
- 空気の入出口ができるだけ対角線となるよう窓を2カ所以上開ける
- 窓が1カ所しかない場合は、扇風機を窓に向けて外に空気を出す



### 掃除

- ホコリやダニ、カビなど空気を汚染する原因となる物質を、掃除によって取り除く
- ハイハイする小さなお子さんがいるご家庭では水拭きが効果的



## 室内空気の汚れについて一般的指標が定められています

- 二酸化炭素(1,000ppm以下) ▶ 物の燃焼や人の呼吸により発生
- 一酸化炭素(10ppm以下) ▶ 石油ストーブ、ファンヒーターなど開放型暖房器具やガスコンロを使用する際、換気不足により発生

濃度が高くなると、頭痛や吐き気、めまいなどの中毒症状が進み、最悪の場合、死に至るケースも



- 浮遊粉じん(0.15mg/m³以下) ▶ 空気中に漂っているごみ、ホコリのこと。喫煙からも発生

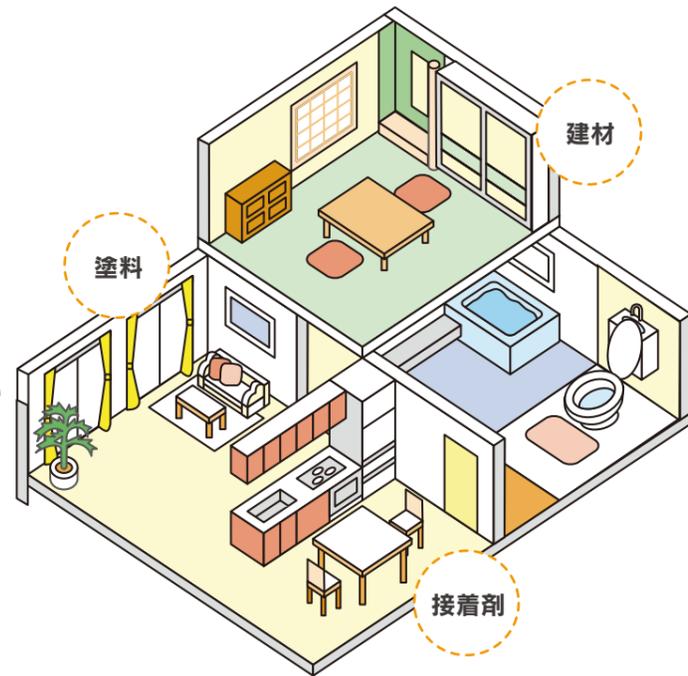
## シックハウス 症候群について

### 発生源・経路

建材、家具の接着剤、塗料などに含まれるホルムアルデヒドなどの揮発性有機化合物



家具の接着剤や塗料が発生源なんだ



### 症状

- 新築・改築後や、新しい家具の購入をきっかけに、目がチカチカする、鼻やのどに刺激を感じるなどの症状が出る
- 個人差が大きく、同じ部屋にいるのに、まったく影響を受けない人もいれば、敏感に反応してしまう人もいる



新築・改築後の住宅で、住んでいる人に頭痛などの様々な体調不良が生じることがあります。建材・内装材から放散される化学物質が原因で起こる様々な体調不良のことをシックハウス症候群といいます。

### どうしたらいいの？

- 発生源を推測し、取り除く
- 家の換気を十分にする
- 家を新築(または改築)するときは、化学物質の放散の少ない材料を使う
- 新しい家具を買うときは材料に注意する(ベビーベッドなどは慎重に選ぶ)



建材から放散されるホルムアルデヒドの量を示す表示があります

ホルムアルデヒド放散量による区分(JIS、JASの表示記号)

区分	ホルムアルデヒドの放散量
F☆☆☆☆	5 $\mu$ g/m <sup>3</sup> h 以下
F☆☆☆	5~20 $\mu$ g/m <sup>3</sup> h
F☆☆	20~120 $\mu$ g/m <sup>3</sup> h
表示なし	120 $\mu$ g/m <sup>3</sup> h 超

家具のカタログや本体に貼られているラベルなどに表記されているよ



☆のマークが多いほどホルムアルデヒドに配慮した商品なんだね!

### チェックしてみよう!!

- 最近このようなことがあった
  - 家を新築(または改築)した
  - 新しい家具を購入した
  - 畳やカーペットを変えた
  - シロアリ駆除を行った
- 現在このような症状がある
  - 頭痛
  - 目やのどの痛み
  - アトピー性皮膚炎
  - 吐き気
  - 疲労感
  - 情緒不安定
  - 鼻がつまる
- 家を離れると症状が軽くなるようだ



1 2 3 すべてにあてはまったら、シックハウス症候群の可能性がります

### 豆知識

ホルムアルデヒドには、独特の「ツーン」と鼻を刺すような『刺激臭』があるとされています



## 家庭用品に使われている化学物質について

衣料品や住宅用洗剤などの家庭用品には、製品の性能や機能、品質の向上のために化学物質が用いられています。

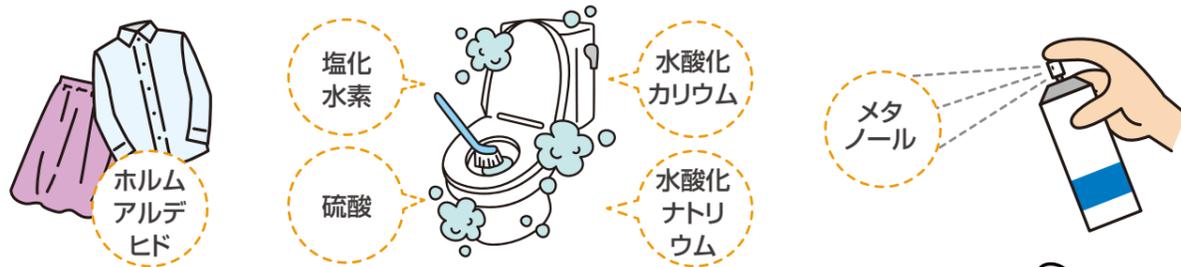
しかし、時と場合によっては健康被害を起こすことがあるため、適切に取扱いましょう。

### 発生源・経路

衣料品や洗剤などの家庭用品には化学物質が使われているものがあるんだね



- 衣料品
- 洗剤(トイレ、タイル、排水パイプの洗剤など)
- エアロゾル製品(スプレーなど)



ホルムアルデヒドは防縮・防しわ加工するために使われているんだ!



### 症状

- 新しいパジャマや下着を着たとき、湿疹ができたりかゆみが出る
- 洗剤などが体についたときに、かぶれたり、腫れたりする
- スプレーの使用により、息苦しさ、頭痛、吐き気、呼吸困難になる



## どうしたらいいの?

### 衣料品



- 皮膚がチクチクしたり、かゆみを感じたときは着るのをやめる
- 新しく買った下着や赤ちゃんの肌着は洗濯してから使う
- 赤ちゃんの衣料は、包装されたものを選んで購入する
- ポリ袋やプラスチック製の衣装ケースなどに入れて保管する



豆知識

ホルムアルデヒドは水に溶けやすいので洗濯すれば、ほぼ取り除くことができます



### 洗剤



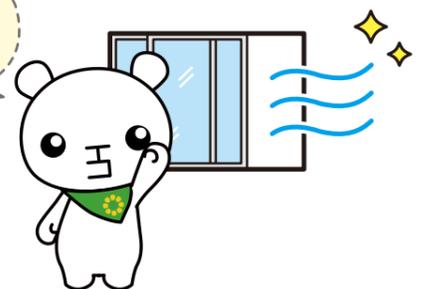
- 使用上の注意、表示をよく読み、希釈倍率に注意して使う
- 種類のちがう洗剤は混ぜない
- 皮膚についたら、すぐに洗い流す
- 目に入ってしまったら、直ちに流水で15分以上洗眼し、眼科医を受診する

### エアロゾル製品



- 直接吸入しないよう注意して使う
- 人に向けて噴射しない
- 換気のよい場所で使う

使うときは換気のよい所で使おう



### 健康被害が明らかになった物質は規制されています

- ホルムアルデヒド▶乳幼児用繊維製品(生後24ヶ月以内):16ppm以下、子供用・大人用繊維製品:75ppm以下
- 塩化水素、硫酸▶含有量10%以下
- 水酸化ナトリウム、水酸化カリウム▶含有量5%以下
- メタノール▶含有量5%以下

乳幼児は肌が敏感である事や何でも口に入れてしまう可能性を考慮して厳しい基準が設定されているんだね



## 化学物質過敏症について

化学物質過敏症とは、ある程度の化学物質が体内に取り込まれ、体がいったん過敏性を獲得すると、その後、ごく微量の化学物質に対しても反応を示し、様々な症状が現れることをいいます。発症の仕組みについては未解明な部分があり、治療法も確立されていないため、原因不明の体調不良に苦しんでいる方がいます。

### 発生源・経路

- 洗剤、柔軟剤、芳香剤、消臭剤、化粧品、殺虫剤など
- 建材、家具、接着剤、塗料など
- 排気ガス、暖房等の燃料ガス



### 症状

頭痛、吐き気、めまい、のどの痛み、せき、どうき、息切れ、湿疹、目がチカチカするなど、アレルギー反応やぜん息を誘発するなど様々な症状があります。



### どうしたらいいの？

治療法が確立していないため、原因となる化学物質を避けることが最も有効な対処法とされています。

- 安易な使用を避ける
- 新たな発生源を加えない
- 部屋の用途や利用状況に応じて換気する
- 化学物質が揮発しない(少ない)ものと交換する
- 発生源を除去する



### 子どもへの影響

子どもへの化学物質の影響は、物をつかんで口に入れる習慣や大人よりも体重あたりの呼吸量と飲食量が多いことなどから、大人への影響より大きいと考えられています。



### 香害って知っていますか？

香料(香水、芳香剤、香りの強い柔軟剤、洗濯用洗剤など)や消臭剤(消臭スプレー、制汗剤など)に敏感に反応し、頭痛、吐き気、めまいなどの症状が現れる方がいます。公共の場など人が集まる場所では、香りが過度にならないように使用を控えるなど、ご理解とご配慮をお願いします。



# 5

## カビについて

カビは、じめじめした暗い場所を好み、温度(25℃～35℃)、湿度(80%以上)、栄養など条件がそろった時に急速に増殖します。  
カビがアレルギーとなり、ぜん息や皮膚炎の原因となることがあります。

### 発生源・経路

水回り、密閉空間、掃除の手が行き届いていない所など

### 被害

- カビが原因の病気 (ぜん息などアレルギー症、真菌感染症など)
- 食品の劣化
- 住宅の汚れ、カビ臭、カビをえさにするダニの増殖

### どうしたらいいの?



浴室・洗面所

使用後は浴槽の湯を抜き、浴室の壁や天井、流しなどに石けんカスや、毛、アカなどが残らないようにする



エアコン

冷暖房シーズンの変り目は必ずフィルターを清掃するとともに、使用期間中もこまめに清掃する



押入れ家具類

押入れにはスノコを敷き、家具などは壁から5cmほど離してすき間を設け、収納ケースの中には乾燥剤を入れる

乾いた雑巾を使うとカビの胞子が飛び散ってしまうよ



カビが生えてしまった時は、カビ取り剤や消毒用アルコールでふき取ってから掃除機をかけるようにしましょう



# 6

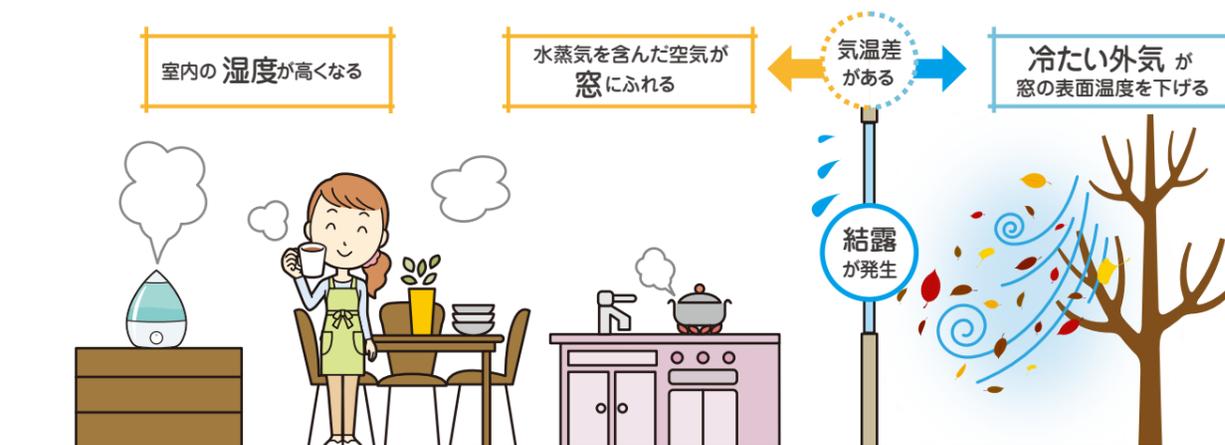
## 結露について

結露とは、暖かい空気が冷たい窓ガラスなどに触れて冷やされ、空気中の水蒸気が水滴となる現象です。  
放置すると壁や建材を傷めたり、カビが発生する原因となります。

### 発生源・経路

窓ガラス、サッシ部など、温度差が生じやすく表面温度が上がらない場所などで発生し、条件が揃えば夏でも結露する

### どうして結露はできるの?

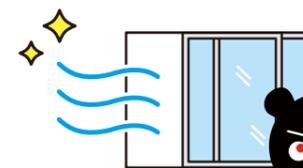


条件がそろえば、夏でも結露するよ



### どうしたらいいの?

- 換気する



気温差を小さくして湿気をためないことが大切なんだ!

- 窓を断熱性の高い複層ガラスや二重窓となる内窓を取り付ける



就寝時の換気や空気の循環も大切だよ



就寝時の身体からも汗などが水蒸気として発散されます窓を開けて新鮮な空気で満たしてから寝るなど工夫しましょう

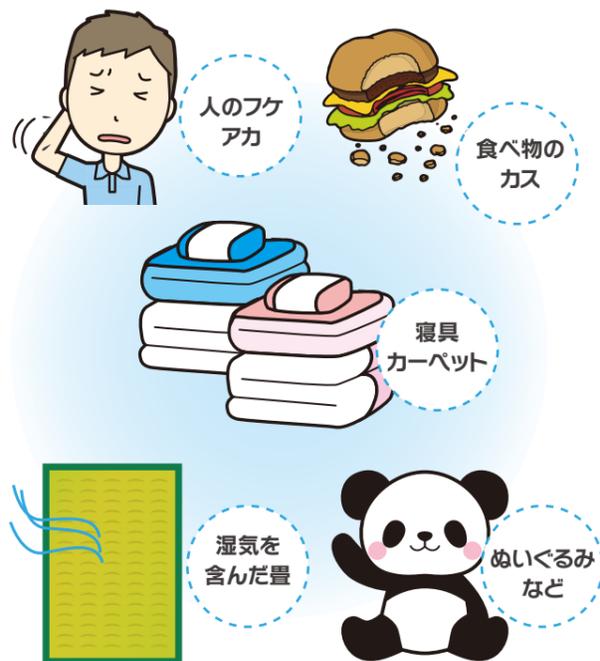


# ダニについて

ダニは人を刺したり、アレルギー性のぜん息や皮膚炎を起こす代表的な原因となります。  
死骸やフン、脱皮した殻などもアレルギーになるためダニが生息しにくい住まいづくりを心がけましょう。

## 発生源・経路

- 高温多湿の時期が発生のピークとなる(温度25~30℃、湿度60%以上)
- 人のフケやアカ、食べ物のカス、室内のホコリやカビなどをえさにする
- 寝具、カーペット、畳、ぬいぐるみなどで多く繁殖する



## 種類と特徴

- 人のフケやアカをえさにする「ヒョウヒダニ」
- 人を刺すことがある「ツメダニ」
- 乾燥食品に大量に発生することがある「コナダニ」
- 体長は0.3mm~0.6mmで肉眼では見えない



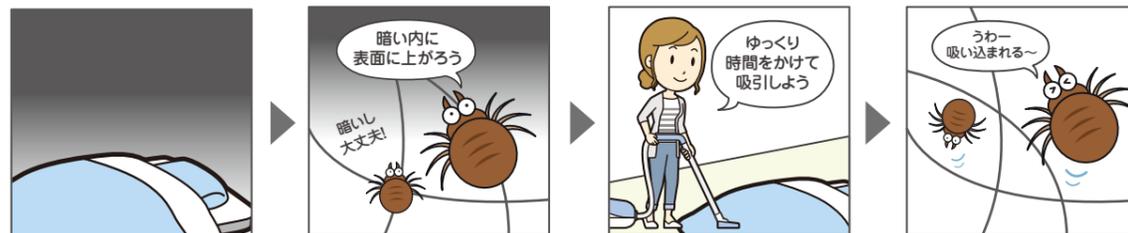
▲コナヒョウヒダニ ▲ミナミツメダニ ▲ケナガコナダニ

提供:一般財団法人日本環境衛生センター

## どうしたらいいの?

### こまめな掃除機かけ

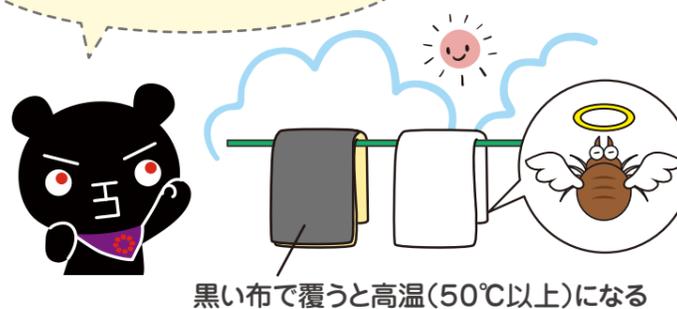
- ダニは布団やカーペットの繊維にしがみつくと、ゆっくり時間をかけて吸引する(1m<sup>2</sup>あたり20秒間)
- 暗くしてから1時間程度待つとダニは表面に出てくるため、そのあと掃除機をかけると効果的



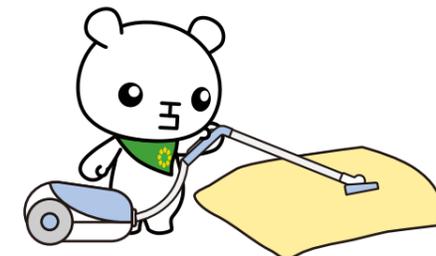
### 寝具の洗濯

- 天日干し(表裏2時間程度)をして、その後、掃除機をかける
- 布団乾燥機やコインランドリーの乾燥機を使う
- 家庭で洗えない布団やぬいぐるみはクリーニング店に出す

ダニは50℃の熱で20~30分、60℃の熱で一瞬で死滅するよ



天日干しの後に、掃除機をかけるのは死骸をとるためなんだよ



ダニによるアレルギーの原因物質は熱に強く、加熱調理しても症状が出るのを防ぐことができないよ!



ダニが繁殖した粉製品を使った料理を食べたことでアレルギー症状を起こす事例が報告されています

- ダニの侵入を防止するため、開封後の粉製品は密閉できる容器(タッパーなど)で保管する
- ダニは低温であれば繁殖できないため、冷蔵庫に入れて保管し早めに使い切る

## ハチについて

ハチは草木の害虫を捕まえて食べたり、植物の受粉に役立つなど益虫です。しかし、人間を刺すなど危害を与える場合もあります。ハチの種類と習性を知り、被害にあわないようにしましょう。

### 発生源・場所

- 初夏から秋にかけて活動が活発化する
- 家の軒下や天井裏、庭木の枝や土の中などに巣を作る



「スズメバチ」、「アシナガバチ」は巣を1年しか使わないので翌年のその巣にハチは居ません



オオスズメバチの巣



キロスズメバチの巣



コガタスズメバチの巣



アシナガバチの巣

### 種類と特徴

スズメバチ



攻撃性が高く毒性が強いため巣を作られてしまったら専門の業者に相談するようにする

アシナガバチ



巣に近づいたり刺激したりしなければ人を刺すことはないため、日常生活に支障のない場所に巣がある場合は、できるだけそっとしておく

### どうしたらいいの？

#### 刺されないために

- 巣を刺激しない
- ハチを刺激しない(黒い色や香水などの強い香りのものに攻撃する)
- ハチが家の中に入ってきたら、明るい方の窓を開けて出ていくのを待つ
- 家の周りに巣が無いかな点検する

刺激しないでね



#### 刺されてしまったら

- 1 刺されたところを水道水で流し、氷水で冷やす  
(ハチの毒は水に溶ける性質がある)
- 2 虫刺されの薬(抗ヒスタミン軟膏)をぬる
- 3 刺された場所がとても腫れたり、刺された所以外も赤くなったり、全身に症状が出てきた時には、すぐに医師の治療を受ける

気分が悪くなってきたら、迷わず救急車を呼ぼう



### アナフィラキシーって知っていますか？

発症後、極めて短い時間のうちに全身に現れるアレルギー症状で、血圧の低下や意識障害などを引き起こします。ハチ毒にアレルギーを持つ人が刺されると、アナフィラキシーを起こすことがあります。また、短期間に2回刺されるとアナフィラキシーを起こしやすくなるという調査もあります。



アナフィラキシーの症状



春から夏にかけての時期に庭木や軒先に何十匹ものミツバチがかたまっていることがあります。これは分蜂(ぶんぼう)といって一時的にとどまっているだけで、しばらくするといなくなります

## マダニについて

マダニ(吸血性のダニ)は、家庭内に生息するダニと種類が異なり、山や草むらに生息しています。重症熱性血小板減少症候群(SFTS)などの感染症はウイルスを保有しているマダニに咬まれると感染するため注意しましょう。

### 特徴・経路

- 人や動物に寄生して吸血する
- 吸血する前後で大きさが異なる



- おおむね7日間ほどで飽血(満腹状態)すると自ら離れる
- 山や草むらに生息しているが、野鳥などに運ばれて市街地で発生することもある
- 3月頃から被害が始め、10~11月頃まで活動する



### 症状

マダニの唾液には麻酔様物質が含まれており、咬まれた直後は気が付かないことが多く、2~3日するとかゆみ、灼熱感、軽度の痛みを感じる



### どうしたらいいの?

#### 咬まれないために

- 野外活動の際はマダニ類に寄生されないよう肌を露出しない服装(長袖、長ズボン)にする
- 帰宅後に体をチェックしてマダニの有無を調べる
- 犬などのペットを野山に連れて行った後はマダニがついてないか確認する



#### 咬まれたら

- 絶対につぶさない
- 吸血中のマダニを無理に引き抜こうとせず皮膚科などの医療機関で適切な処置(マダニの除去、洗浄)を受ける



無理に引き抜くと、マダニの一部が皮膚内に残って化膿するおそれがあるよ!



### 重症熱性血小板減少症候群(SFTS)って知ってますか?

ウイルスを保有しているマダニに咬まれると感染します。6日~2週間後に発熱、倦怠感、消化器症状(食欲低下、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛)などが現れ、重症の場合は死に至ることもあります。ワクチンや治療法はまだ確立されていません。マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意し、下記の症状が認められた場合は、医療機関で診察を受けましょう。

#### SFTSの症状



## アタマジラミについて

アタマジラミは、不潔・不衛生とは直接関係なく、ごく普通の生活の中で発生します。集団生活をしているとその中で蔓延しやすいため、見つけた場合は速やかに処置を行い、拡大を防ぎましょう。

### 特徴・経路

- 生涯を人の頭髪に寄生して、頭皮から血を吸い、吸血しないと2～3日程度で死ぬ
- 卵は耳のうしろの生えぎわ、えりあしなどで見つかることが多く、髪の毛にしっかりと固着している
- 頭髪どうしの接触や、寝具・ソファ等を介して、また、クシや帽子の共用等によりうつる



卵(約0.5mm)



生体(約1～4mm)

提供:一般財団法人日本環境衛生センター

### 症状

寄生後すぐには症状はなく、毎日の吸血により、3～4週間後にかゆみが出てくる

### どうしたらいいの?

- アタマジラミ専用のクシや、薬剤(シャンプー剤やパウダー剤)を使い直接駆除する  
薬剤は卵には効かないので、「3日に1度ずつ最低10日間」行う
- 頭部から離れても1～3日間は生きていため、枕カバー、シーツ、タオルなどは毎日交換し、60℃のお湯に5分以上浸けるか、アイロンをかける

子ども達は髪が触れあうほど身体を寄せ合って遊ぶことが多いので大人よりうつりやすいと考えられます  
保育園、幼稚園、小学校で集団発生した場合には、家庭と施設が協力して一斉に駆除を行うことが大切です



不潔・不衛生とは  
直接関係ないよ



大丈夫?



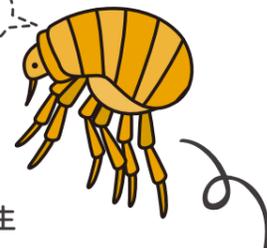
### 特徴・経路



提供:一般財団法人日本環境衛生センター

- 梅雨から夏にかけて多く発生  
(暖かい住宅環境の中では1年中発育が可能)
- ノラネコの寝所となりやすい場所(物置、倉庫など)で発生
- 動物が出す炭酸ガスに反応して跳びつく

30センチメートル  
もジャンプ!



### 症状

強いかゆみが数日間続き、水ぶくれができることがある



ひざ下が  
多く刺される

### どうしたらいいの?

- 庭先で刺される場合、猫がお産した場所がないか調べ、お産場所があったら、清掃して殺虫剤を散布する
- ネコノミを持っているノラネコを増やさないため、ネコを捨てたり、ノラネコに無責任にえさを与えないようにする



### ネコひっかき病って知っていますか?

ネコひっかき病は、猫にひっかかれたり、咬まれたりすることで、バルトネラ菌に感染し、リンパ節が腫れたり、発熱や関節痛などの風邪に似た症状を呈する動物由来感染症として知られていますが、バルトネラ菌を持っているネコノミに刺されることで感染する事もあります。

見知らぬ猫とは適切な距離を置き、飼い猫にも節度ある接し方を心がけよう



ネコノミは、主に猫の体に住み着いて吸血、寄生していますが、犬や人も吸血します。非常に繁殖力・生命力が強いため、繁殖する前に対策をとることが大切です。

## ネコノミについて

## 熱中症について

熱中症は、過剰な発汗によって体の水分が失われ、体温の調節機能が効かなくなって生じる症状の総称です。

夏の屋外で起こりやすい熱中症ですが、室内での発症も決して少なくないため注意が必要です。

### 症状

めまい、ふらつき、頭痛、倦怠感、吐き気、嘔吐などの症状が見られ、重症化すると意識障害やけいれんを起こし、死に至ることもあります。意識障害が見られる場合は救急車を呼びましょう。



めまい



頭痛



倦怠感



吐き気・嘔吐



死に至る場合も…

### どうしたらいいの？

- 温度28℃、湿度60%程度を目安に、エアコンや扇風機を活用する
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給する
- 熱中症が疑われる時は、保冷剤などを使って、首筋、わき、足の付け根などを冷やす



寝ているときも注意



子どもは汗腺などが未熟なため注意



高齢者は汗をかきにくく、のどの渇きや暑さを感じにくいため注意



マスク熱中症に注意

### ヒートショックって知っていますか？

急激な温度変化により身体が受ける影響のことで、暖かい居間から冷え切った浴室、トイレに移動すると血圧が急変し、心臓や血管に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞などが起こりやすくなります。住宅内の温度差を小さくすることで防ぐことができます。

## 飲み水について

毎日健康に暮らしていくために、飲み水は安全で衛生的でなければなりません。

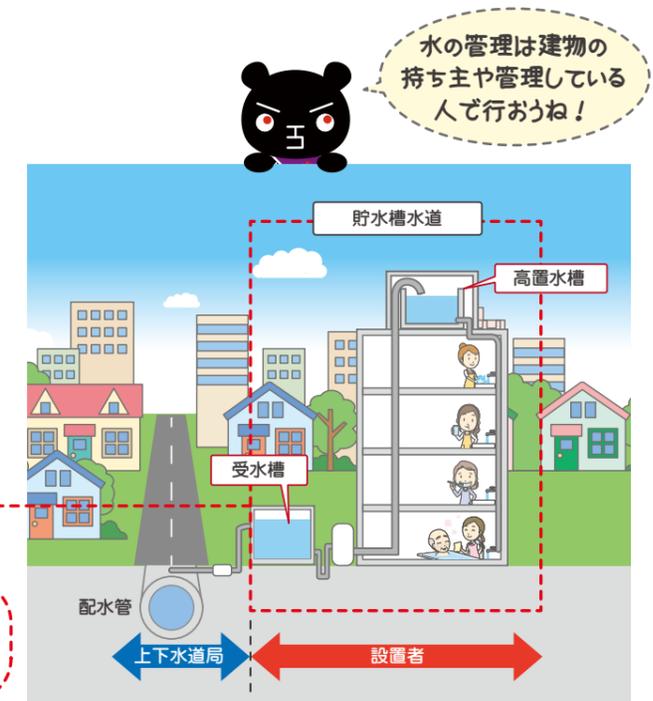
飲み水を安心して使用するため適切な管理を行いましょう。

### 貯水槽の管理

ビルやマンションなどは、水道水をいったん「受水槽」というタンクにため、これをポンプなどを使って各階に給水している場合があります。このタンクを通した飲み水の管理は、建物の持ち主や管理している人が行うことになります。



このように、配水管から一旦受水槽を通して給水される場合、「受水槽から先は貯水槽設置者の責任」になります



### どうしたらいいの？

- 受水槽やポンプなどを年1回、定期的に「点検・清掃」する
- 毎日、「水の色」、「濁り」、「臭い」、「味の異常」を確認する

受水槽の有効容量が10m<sup>3</sup>を超える場合は「簡易専用水道」となり、水槽の清掃や水質検査、登録検査機関による検査などが義務付けられています。



### 井戸水の管理

井戸水は周囲の状況によって汚染されることがあるため、定期的な水質検査を実施しましょう。

また、水道水のように消毒をしていないため、飲用に使用する場合は、煮沸消毒や塩素消毒をしましょう。



## レジオネラ症について

レジオネラ症とは、レジオネラ属菌という細菌によって起こる感染症です。

高齢者、乳幼児、免疫力が低下している人が感染するリスクが高く、過去に家庭用の超音波式加湿器が原因でレジオネラ肺炎を発症し死亡した事例もあり注意が必要です。

### レジオネラ属菌とは

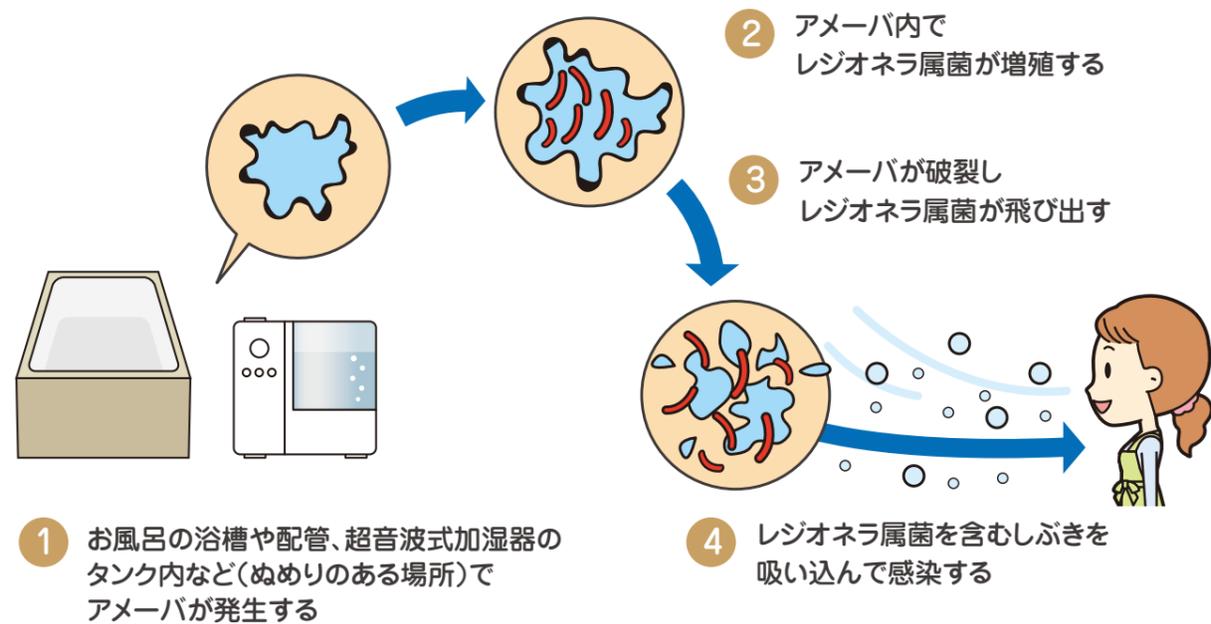
- 土の中や河川、湖沼など自然界に生息している細菌
- 浴槽の排水口などにできる「ぬめり」の中でアメーバに寄生し、増殖
- 36℃前後が最も増殖に適した温度で、お風呂や加湿器内でよく増殖する
- 70℃で5秒、60℃では5分で死滅

土の中にもいるから庭仕事や農作業中に土ほこりを吸い込んで感染したと疑われる事例もあるんだ！



### 感染経路

- レジオネラ属菌を含むエアロゾル(霧状の水)や土ほこりを吸い込むと感染する
- 人から人へは感染しない



### 症状

急激に重症化し死亡することもある「レジオネラ肺炎」と、発熱のみで肺炎には至らない「ポンティアック熱」に分けられます。

#### レジオネラ肺炎の症状



#### どうしたらいいの？

- 浴槽の湯は、毎日交換する
- 浴槽や浴室内は、汚れやぬめりが生じないように毎日清掃する
- 定期的に追い炊き用配管の洗浄を行う
- 超音波式加湿器を使用する際は、タンクなどはこまめに洗浄し、長時間水を入れたままにしない

高齢者、乳幼児、免疫力が低下している人は注意が必要だね



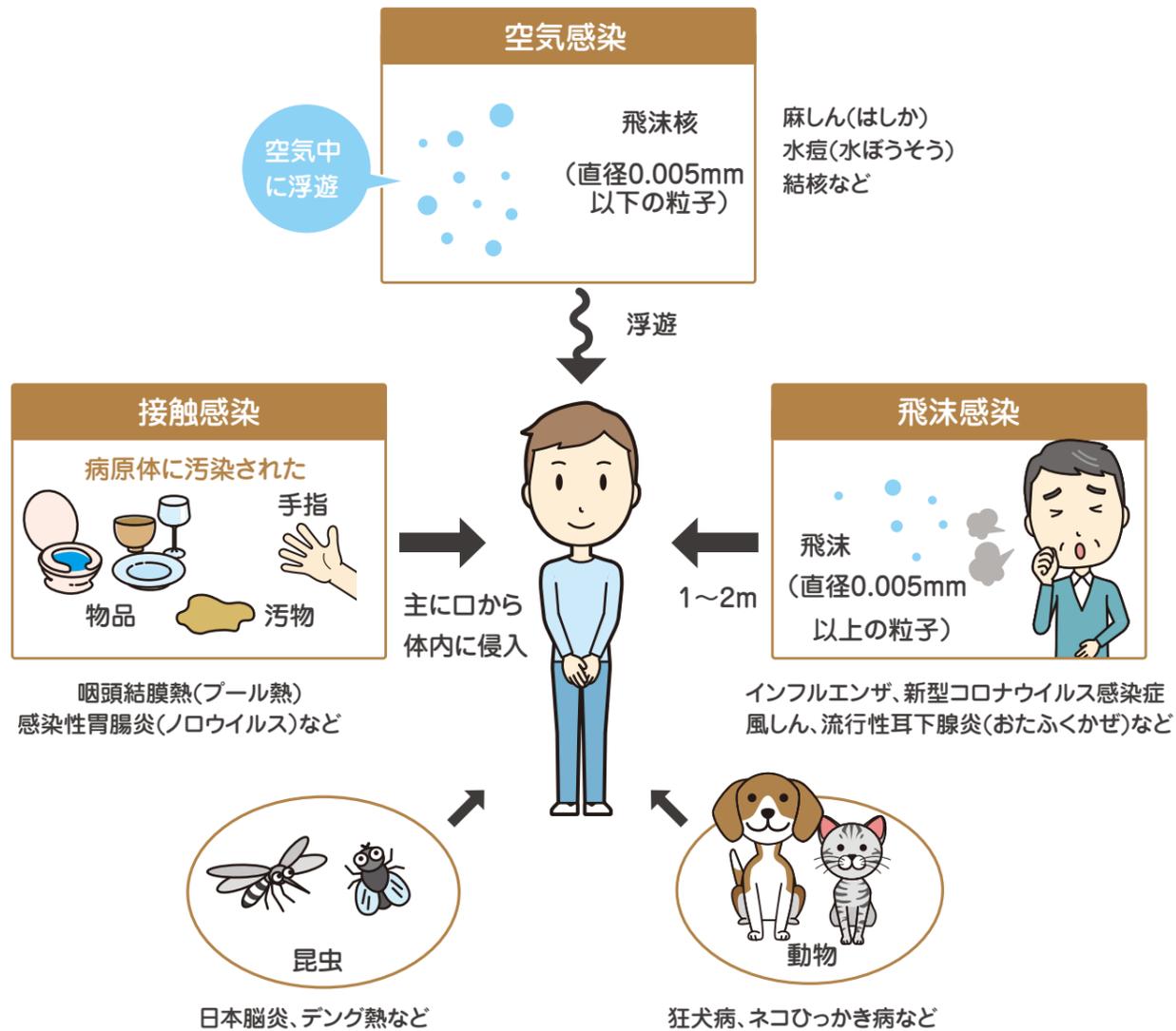
公衆浴場の浴槽水のレジオネラ属菌の基準値は100ml中10個未満と定められています

## 感染症について

身のまわりには、目には見えないウイルスや細菌がたくさん存在しています。  
感染症を予防するためには感染経路を断ち切るための対策が必要です。

### 感染経路

人や物からうつる感染症と、動物などからうつる感染症があり、人や物からうつる感染症には「接触感染」「飛沫感染」「空気感染」の3つの経路があります



### どうしたらいいの？

#### 手洗い

- 帰宅時や食事前、手すり・ドアノブなど多くの人が触る場所を触った後に行う
- 30秒ぐらい時間をかけて洗う
- アルコール消毒薬は乾いた手に使い、手の全体に20秒程度すりこむ



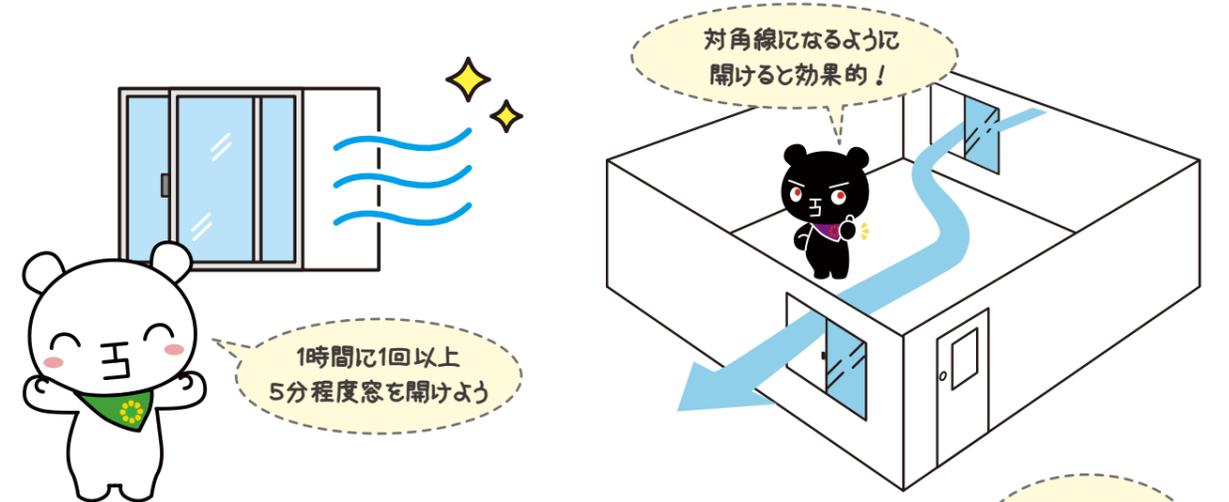
#### マスク

- 咳やくしゃみの飛沫を遮断する



#### 換気

- 1時間に1回以上5分程度、窓を開ける
- できるだけ部屋の対角線となるよう窓を2カ所以上開ける



原因となるウイルスや細菌の種類によっては、症状がでる前の潜伏期間中にすでに体外に排出される場合や感染していてもまったく症状がないこともあります



# みんなで感染症対策

手洗い・消毒をしよう

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう

## 正しい手洗い方法

## かんたん 6つのステップ

手洗いの前には爪は短く切って指輪や時計は外しておこう



- ① 石けんをつけて泡立て手のひらをあわせてこすります
- ② 手の甲をのばすようにこすります
- ③ 指先と爪の間、手のしわを念入りにこすります
- ④ 指の間を洗います
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います
- ⑥ 両手首を洗います

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い流し清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします

手洗い後のウイルスはこんなに違う!



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他:感染症学雑誌, 80:496-500, 2006から作成)



食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)が有効です!

## 消毒方法

- 濃度0.05%に薄めてから使用しましょう
- ペーパータオルなどに十分に消毒液を含ませて拭きましょう
- 時間が経過するにつれて効果が弱くなるため、使用時に必要な量を作りましょう

## 消毒液の作り方

市販の家庭用漂白剤(濃度が約5%)の場合...



手指の消毒には使わないでね



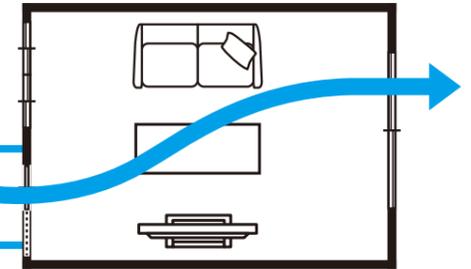
# 上手な「換気」の方法

今日から換気上手

## ● 窓を開けて空気の通り道を作りましょう

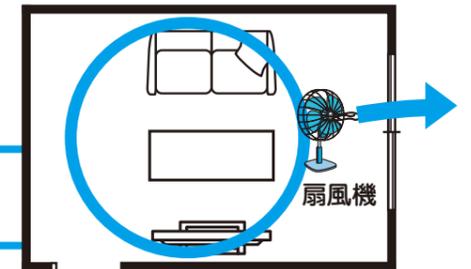
1時間に10分の換気を1回するよりも、1時間に5分の換気を2回の方が換気の効果は高くなります。窓開けて換気をする時は、1カ所の窓だけでなく、2カ所の窓を開けることで空気の通り道ができて効果的な換気ができます。2つの窓は対角線上にあるとさらに効果的です。

部屋の対角にある窓を開けると効果的



窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開けて、扇風機などを窓の方に向けて設置すると効果的です。

窓が1つしかない場合は窓のそばに「扇風機」を置いて風の流れを作る



## ● 24時間換気システムをきちんと「正しく」使いましょう

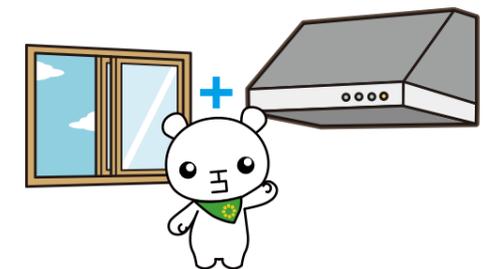
住んでいる家やマンションが2003年7月より後に建てられたものなら、もともと換気をする仕組み(換気口・24時間換気システム)がついています。換気口は開けた状態で、いつも「オン」にしましょう。

2003年7月以降建築された家やマンション等は24時間換気システムがついています!



## ● 台所の換気扇を活用しましょう

台所に近い窓を開けると部屋全体の空気が換気されにくいので、台所からできるだけ離れた窓を開けましょう。窓を2つ開けている場合でも、台所の換気扇を運転することで、換気をアシストすることができるので、窓開けと換気扇の併用がおすすめです。



## エアコンで換気はできないの?

多くのエアコンは、「部屋の中の空気を吸い込んで」、その空気を冷たくしたり暖かくしたりした後に「部屋の中に戻す」ことで、快適な環境をつくるものです。部屋の中の空気と外の空気を入れ換えてはいません。エアコン使用時には、換気能力の有無を確認しましょう。



# 自分にとっては「いいにおい」でも 具合が悪くなる人がいます



# 化学物質過敏症 を知っていますか？

公共の場など人が集まる場所では、香りが過度にならないように  
使用を控えるなど、ご理解とご配慮をお願いします。

## 化学物質過敏症とは

ある程度の化学物質が体内に取り込まれ、体がいったん過敏性を獲得すると、その後、ごく微量の化学物質に対しても反応を示し、様々な症状が現れることをいいます。

発症の仕組みについては未解明な部分があり、治療法も確立されていないため、原因不明の体調不良に苦しんでいる方がいます。



## 香りのエチケット

最近、香り成分が含まれている商品（香水、芳香剤、柔軟剤、洗濯用洗剤、消臭スプレー、制汗剤など）が多く売られていますが、香料に敏感に反応し、ぜん息、吐き気、めまいなどの症状が現れる方がいます。

香り成分が含まれている商品を使用する場合は、過度な使用量にならないように気を付けましょう。

