

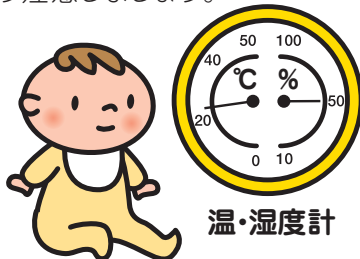
快適な環境づくりのために

温・湿度計を見て調節しましょう

ダニやカビの発生を防ぎ、赤ちゃんが季節にあった室温で過ごせるよう、温度計や湿度計を備え、室内の状況を確認して調節するようにしましょう。

夏期は、同じ温度でも、湿度が下がると快適に感じます。エアコンの冷房は除湿もしますので、温度の設定を下げ過ぎないように注意しましょう。

温・湿度計は、直射日光が当たらない場所に、赤ちゃんが普段いる高さに合わせて、設置しましょう。



温・湿度計

冷房や暖房の目安

室温は、冬期には20～25℃程度、夏期には外気より4～5℃低いぐらいが目安です。

湿度は、50%前後が目安です。冬期にのどや肌の乾燥対策として加湿器を使用する場合にも、湿度が60%以上にならないようにしましょう。

冷暖房の風は体に直接当たないようにしましょう

冷房のときにエアコンの風が体に直接当たったままにしていると過剰に体温が奪われます。暖房のときもファンヒーターやエアコンの風で肌や粘膜が乾燥し、体調をくずす原因となることがあります。

エアコンやファンヒーターの風向きは、赤ちゃんの場所を考えて調節しましょう。



たばこの煙から赤ちゃんを守りましょう

妊婦の喫煙、受動喫煙は、胎児の健康にも大きな影響を与えます。また、たばこの煙は、ぜん息の発作などを引き起こすことが指摘されています。

赤ちゃんがたばこを誤飲する事故も多く発生しています。妊娠を機会に家族で禁煙しましょう。



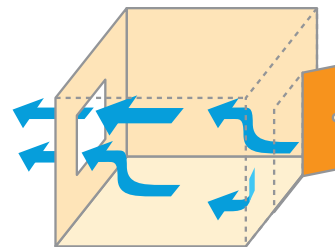
◇とうきょう健康ステーション(喫煙)

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/kitsuen/index.html>

換気をこころがけましょう

最近の住宅は、24時間換気システム等の設置が義務付けられていますが、その設備でも1時間に部屋の半分程度しか空気は入れ替わりません。室内で発生する様々な化学物質を排出し、また、ダニやカビの発生を予防するために、定期的に窓を開け換気しましょう。

掃除のときは、アレルギーを含むホコリが舞い上がるので、必ず換気しましょう。



◎換気のポイント

空気の入口・出口をつくり、大きく開けて、短時間で換気

◆シックハウスやダニ、カビなど、室内環境に関する御相談は、最寄りの保健所までお問い合わせください。

◇東京都福祉保健局ホームページ(環境・衛生)

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kankyo/index.html>

◇都保健所一覧

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shisetsu/jigyosyo/hokenjyo.html>

編集・発行

東京都福祉保健局健康安全部環境保健衛生課

新宿区西新宿二丁目8番1号 電話 03-5320-4493

R100

古紙配合率100%再生紙を使用しています

PRINTED WITH SOY INK

植物性大豆油墨を使用しています

登録番号(26)449

赤ちゃんのための室内環境

—シックハウスやアレルギーの対策—



赤ちゃんは、一日のほとんどの時間を室内で過ごします。乳児期から幼児期にかけて、体格や神経、内臓が最も成長するので、食物だけでなく、呼吸によって体に取り込まれる室内の化学物質やアレルギー(アレルギー症状を引き起こす原因物質)にも注意が必要です。

出産や入園などを契機に、転居やリフォームなど住まいの環境が変化することも多いと思います。

この機会に赤ちゃんが育つ室内の環境について考えてみましょう。

住まいで建材などから発生するホルムアルデヒド・トルエンなどの化学物質や殺虫剤などによって、体調が悪くなる症状の総称を「シックハウス症候群」といいます。目がチカチカする、鼻水、のどの乾燥、吐き気、頭痛、湿疹など、人によって症状はさまざまです。

また、ダニやカビが増えることで、ぜん息やアトピー性皮膚炎などのアレルギー症状が悪化する場合があります。



住まいと化学物質

私たちの暮らす室内では、建材、家具、家庭用品からさまざまな化学物質が空気中に放出されています。

また、ストーブやファンヒーターの多くは、室内に燃焼ガスを放出するので、室内の空気は汚れやすくなっています。

赤ちゃんや子供は体が小さく、1回の呼吸量も少ないのですが、体重1kgあたりで比較すると、呼吸によって取り込む化学物質の量は大人の2倍以上になります。

そのため、赤ちゃんが長時間過ごす室内の空気には、十分注意を払う必要があります。



室内の化学物質対策のポイント

- 家屋の新築・リフォーム時や家具などの購入時は、建材、塗料、接着剤などに化学物質の発生が少ない材料が使用されているか確認しましょう。
- 定期的な換気を心がけましょう。特に、新築やリフォーム直後、家具の購入時には、十分な換気・通風を行う必要があります。
- 24時間換気システムがある場合には、スイッチを切らず常に運転しておきましょう。
- 家具や家庭用品を購入する場合は、購入前に現物を確認したり、臭いが強く不快に感じた場合には返品可能かなどをよく確認してから購入しましょう。
- 赤ちゃんのいる室内では、殺虫剤や防虫剤の使用を控えましょう。使用する場合には、説明書をよく読み、使用方法や使用量を守りましょう。

住まいとアレルギー

アレルギーの子供が増えています。気管支ぜん息やアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患では、ダニのフンやカビなどを吸い込んで、症状を引き起こしたり、悪化したりするものがあります。

ダニやカビはどこにでもいるものですが、増えすぎないような環境づくりが大切です。

ダニ

ダニは湿度が高い場所(湿度60%以上)を好み、畳、布団、カーペットなどに潜り込んで、フケやカビなどをエサにして増えます。

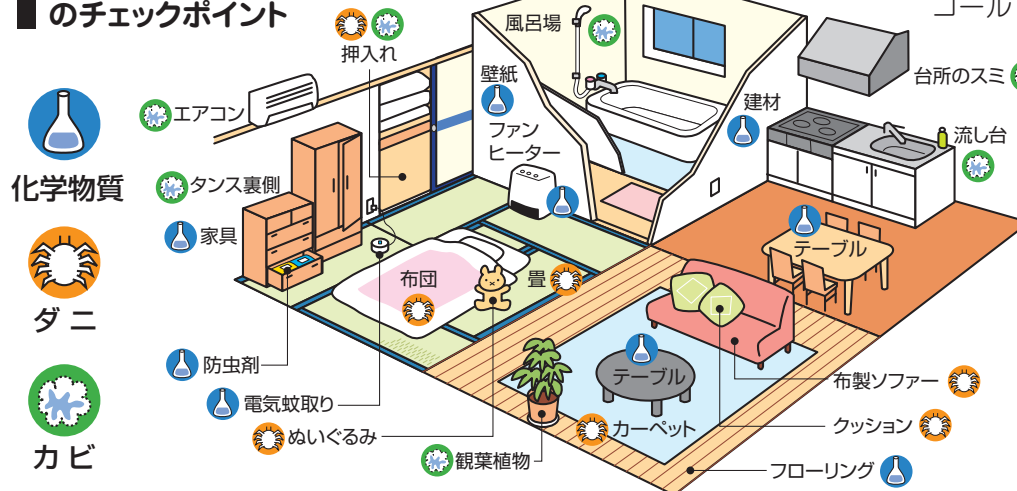
住まいの中では、ヒョウヒダニと呼ばれる種類が多く見られます。人を刺すことはありませんが、その死骸やフンが粉々になって、空気中に浮遊し、吸入性アレルギーになります。

小児ぜん息患者の9割以上は、ヒョウヒダニに対するアレルギーを持っていると言われています。

カビ

カビは、湿度が高く、空気がよどむところを好みます。浴室、台所、押入れの中、家具の裏側などが増えやすい場所です。

住まいの中の化学物質・ダニ・カビのチェックポイント



ダニ対策のポイント

- カーペットや畳、寝具の掃除機がけは、ゆっくりノズルを動かしながら吸引すると、ダニやダニのフンなどのアレルゲンを効果的に吸い取ることができます。
- 3日に1回は、1㎡につき20秒を目安に、ていねいに床面に掃除機がけを行いましょう。
- ダニは乾燥に弱いので、寝具類は日光や布団乾燥機でよく乾かしましょう。週に1回、1㎡につき20秒を目安に、寝具の表裏に掃除機がけを行うと、アレルゲン除去に効果的です。
- ダニのアレルゲンは水で洗い流せるので、寝具類やぬいぐるみは洗える材質を選び、定期的に洗いましょう。シーツやカバーもこまめに洗いましょう。

カビ対策のポイント

- 浴室や台所など湿気が発生する場所では、換気扇はすぐには止めず、十分排気してから止めましょう。
- 押入れや家具の裏側などの通気が悪いところでは、押入れにスノコを使ったり、家具と壁との間に隙間を空けるなど、空気が流れる工夫をしましょう。
- カビ取りをする場合は、必ず換気を行いながら、カビの胞子を飛び散らさないように、カビ取り剤やアルコールで処理しましょう。

- エアコンの内部にはカビが生えやすいため、定期的にフィルターを掃除しましょう。
- 入浴後は風呂の水を抜きましょう。

ペットの飼育

- イヌ、ネコ、ハムスター、ウサギなどの毛、フケ、だ液がアレルゲンとなることがあります。アレルギー症状がある場合には、医師に相談しましょう。