

家族みんなでやってみましょう！



自己診断のすすめ

1. シックハウス症候群・化学物質過敏症とは？

“化学物質過敏症”とはホルムアルデヒドなどの微量な化学物質が神経系・免疫系・ホルモン系という身体を調節する基本的な仕組みに影響を及ぼすことにより起こる健康障害です。症状としては自律神経系を中心として、息苦しい、頭痛、吐き気、視力低下、うつなどの神経症状などができます。やかいなのは、個人差が大きく同じ原因物質でも人によって症状が違う点です。例えば同じ新築の家に入居しても症状が全くでない人、頭痛、胃腸障害、神経障害、湿疹が出る人など、その人の体質によって異なります。また子どもと大人では症状が違います。

原因となる化学物質は住宅の建材・塗料ばかりでなく、殺虫剤・防カビ剤、芳香剤、暖房器具からの排気ガスなど私たちの身の回りにあふれています。従って、“化学物質過敏症”は“現代人なら誰がいつ発症してもおかしくない現代病”の一つだと言われています。日本では、1970年以降、高気密・高断熱住宅の普及に伴い、新築・改築した家に入居直後に建材や塗料から発生する高濃度の化学物質に曝露して症状が出る場合が最も多く、これは“シックハウス症候群”と呼ばれています。日本ではシックハウス症候群から化学物質過敏症に移行する人が多いです。

2. 自己診断の基準



Q1 40点以上 Q3 20点以上
Q5 10点以上のいずれか2つ以上が該当する人

“シックハウス症候群・化学物質過敏症である可能性がある方”です。
専門医の診察を受けて下さい。



Q3が20点以下、Q5が10点以下でも、“Q1化学物質曝露による反応”が40点以上の人

嗅覚が過敏になっており“予備軍的な方”と思われます。何かのきっかけで発病する可能性がありますので、注意して生活して下さい。



Q1 20点以下 Q2 12点以下
Q3 10点以下 Q5 3点以下の人

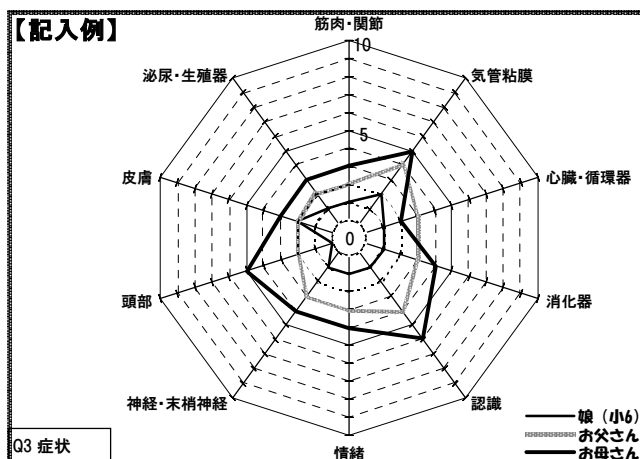
まったく問題ありません。このままの健康を保持して下さい。

3. ご家族の健康状態の比較

◎ 興味のある方は、裏面のレーダーチャートに、アンケートの質問の結果(10項目の点数【0-10点】)を記入してみてください。

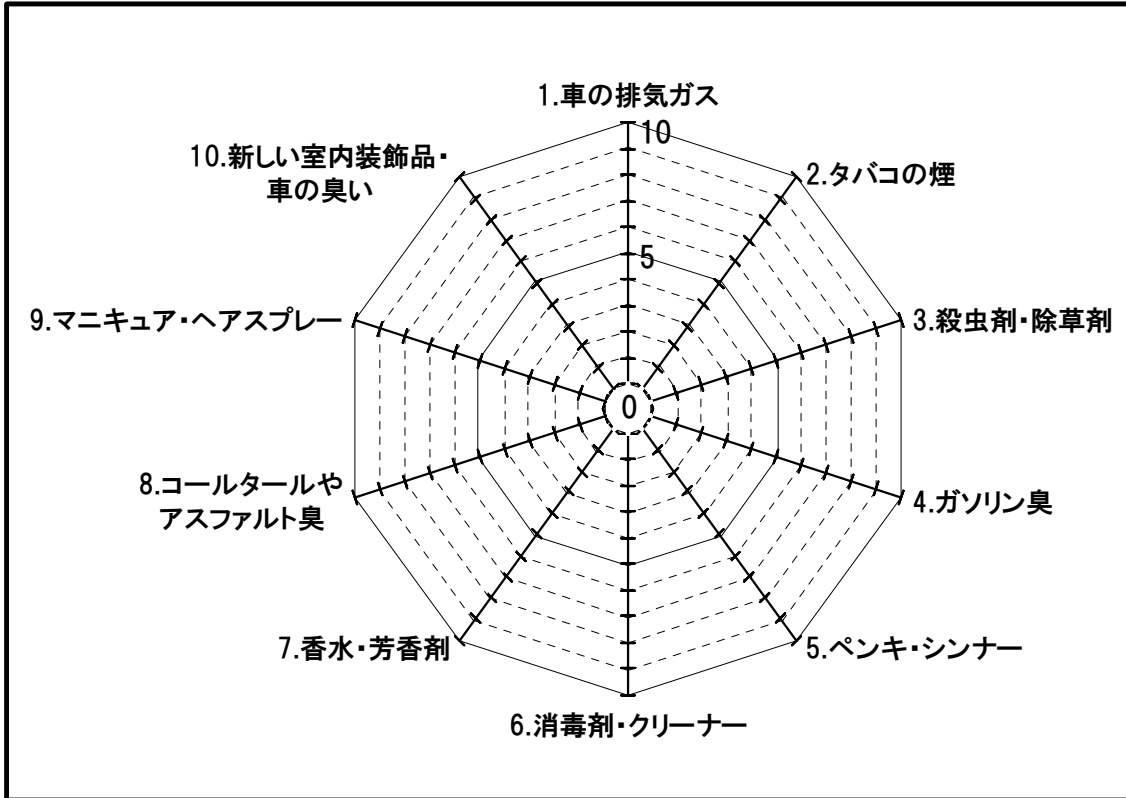
ご家族でそれぞれ色鉛筆などで区別すると、ご家族全員の健康状態を比較することができます。

(次ページをみてください)



ご家族の健康状態の比較図

Q1 化学物質曝露による反応



Q3 症状

