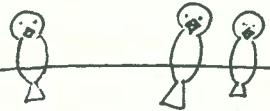


ちよこっとたりより



## vol. 90 化学物質過敏症②

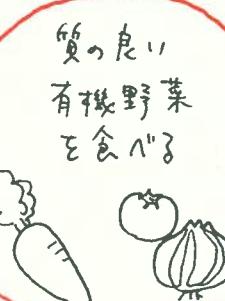
化学物質過敏症にならないために日常の中<sup>で</sup><sup>で</sup><sup>き</sup>ことはある<sup>で</sup><sup>じよう</sup>か。大阪<sup>で</sup>化学物質過敏症やアレルギー治療にあたられ<sup>て</sup>る先生に教えていたいしたことの中から<sup>か</sup>ご紹介します。(先生に許可をいただいています。ネット等への無断転載・禁止)

部屋の換気を怠め<sup>さ</sup>めにす。  
特に自然換気を十分に。  
日中は<sup>ひ</sup>きよ<sup>た</sup>け窓を全開に。  
各所の換気扇を積極的に回す。  
(外気を取り込みながら)

芳香剤、消臭剤などは使わない。  
においのあるもの(化粧品、シャンプー、洗たく洗剤、柔軟剤)は使わない。  
合成洗剤をやめて無添加石けんを使う。

とうじはウエン酸、重曹、石けんを使<sup>こな</sup>チユアルクリーニングでいがけ。

テレビ<sup>は</sup>近く<sup>で</sup>見ない  
(最低2mは離れる)  
変電器、アダプタ<sup>の</sup>近く<sup>で</sup>眠らない。携帯は枕元に置かない。



抗菌仕様などの衣類やシーツ、また枕・布巾、歯ブラシなどは使わない。

新しく購入した衣類は最低3回は洗<sup>うが</sup>ふ着<sup>く</sup>す。クリーニングには出さない。

衣類、肌着は綿(オーガニック)にする。化学繊維やもののものは着ない。

防虫剤を使わず衣類を保管する

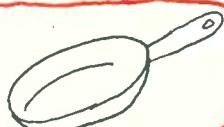
室内(特に寝室)で殺虫剤、蚊取り線香、マットヤリキッドなどの農薬類を使わない。



ホストハーベスト(収穫後農薬)を使用した輸入食品に注意(小麦=ハラシ、かんきつ類など)

プラスチック食器を使わない。  
哺乳瓶はガラス製にする。

テフロン加工のものを避ける



表示を見<sup>よ</sup>添加物の多い食べ物は買わない。  
(人工着色料、人工香料、保存料、人工甘味料、アミノ酸など)

…こうして見てみると、ヨーロッパ自然派<sup>で</sup>購入<sup>する</sup>食材や、ホステイ<sup>で</sup>取り扱いをしてる石けん・洗剤等の日用品を使う生活をしてると、それだけ<sup>で</sup>化学物質に触れる機会が減らせていいんだ<sup>とい</sup>うことかわかります。今では国民病といわれた花粉症のように、化学物質過敏症も誰<sup>が</sup>もなしうる可能性のあるもの<sup>です</sup>。親<sup>が</sup>みる私たちは、ずっとたくさん<sup>の</sup>化学物質に取り囲まれた中に生まれ育て<sup>て</sup>る今の子どもたちへの影響が懸念され<sup>ています</sup>。できることから予防を意識して生活して<sup>き</sup>た<sup>い</sup>のです。