



Vol. 90 化学物質過敏症②

化学物質過敏症になさなため日常の中でのできることはあるでしょうか。大阪で化学物質過敏症やアレルギー治療にあたる先生に教えたことの中からご紹介いたします。(先生に許可をいただいたこと。ネット等への無断転載禁止)

部屋の換気をまめにする。
特に自然換気を十分に。
日中はできるだけ窓を全開に。
台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、無添加石けんを使う。

とうじはクエン酸、重曹、石けんを使う。ナチュラルクリーニングを心がける。



テレビは近くで見ない(最低2mは離れる)
変電器、アダプターの近くで眠らない。携帯は枕元に置かない。

質の良い有機野菜を食べる



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=パン、かんまつ類など)



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



表示を見て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)

抗菌仕様などの衣類やシーツ、まな板、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回は洗ってから着る。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。化学繊維や毛のものは着ない

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



... こうして見ると、ゴ・ワ自然派で買入できる食材や、ホステイで取り扱っている石けん洗剤等の日用品を使う生活をしていると、それだけで化学物質に触れる機会が減らせているんだということもわかります。今では国民病といわれる花粉症のように、化学物質過敏症も誰でもなってしまう可能性があるものですね。親である私たちより、おとたくさんの化学物質に取り囲まれた中に生まれ育っている今の子どもたちへの影響が懸念されています。できることから予防を意識して生活していきたいですね。