

# あなたのその香り もしかしたら香害かも！？

## ～化学物質過敏症を知ってください～

柔軟剤やタバコ、整髪料などの香りにより頭痛やめまいなどの症状が現れて苦しんでいる方がいます。

香りの感じ方は個人差があります。あなたにとっての良い「香り」が、近くの方の苦痛になっていることがあります。みなさまのご理解とご配慮をお願いします。



### 化学物質過敏症とは

日常生活の中にある、ごくわずかな化学物質により、頭痛やめまい、吐き気等の症状が現れる状態です。この病気の原因は分かっていないことも多く、誰にでも発症するリスクがあります。

### 症状を軽くするために

確実な治療や予防方法は分かっていませんが、症状を引き起こすとされる原因物質から遠ざかることが有効とされています。

子どもは身体が小さいため、大人より化学物質の影響を受けるおそれがあります。お子さんがいるご家庭等は、より気をつけることをお勧めします。

- ① 匂いが気になる物を避ける
- ② 定期的に換気をする(1時間に1回5分程度)
- ③ タバコを吸わない
- ④ 合成洗剤や柔軟剤、消臭剤、香水等は使わない
- ⑤ 消毒液などの使用で、不調を感じたら使用を控える
- ⑥ 規則正しい生活とバランスの良い食事を心がける



あなた自身の健康と、周りの方の健康のために化学物質過敏症に関心を持ちましょう。  
この病気の予防と改善には、病気に対する理解と周囲の協力が必要です。