

シックハウス症候群にならないためにあなたが必ずやるべきたったひとつの行動

リフォーム・新築の完成おめでとうございます。新たな環境に不慣れながら、新たな希望でいっぱいだと思います。これからは便利で美しい、家族みんなで楽しい暮らしが始まる、そんな晴れやかな気分なのではないでしょうか？

ところであなたは知っていますか？リフォーム・新築後に体調を崩したり、わずかですがシックハウス症候群になる方がいらっしやいます。もちろん有害物質の発生が少ない建材を使用しているにもかかわらずです。

シックハウスについての説明は受けておりますか？

「商品は全て規制対象外のホルムアルデヒド発散建築材料として認定を受けたものです。」
「低VOC（揮発性有機化合物）商品で心配いりませんよ。」

こんな説明だけではないですよ？

実は新築・リフォーム後1年間はある条件においてVOCの発生量がきわめて多く発生し、お住まいになっている方の体に吸収蓄積されるのです。

これはどれほどの健康材料を使った場合でも同じことです。工事を行うに当たっては、VOCがゼロということはありません。ボンドなどに少なからず含まれているのです。

VOCが大量発生するある条件とは？

ではVOCが大量発生する条件とは何でしょうか？実は室温が高くなると、建材やボンドなどの間からどんどんVOCが発生してきます。そのとき閉めっきりの室内にいますと・・・

この2つは特に注意！

- ・日中閉めっきりでおでかけ
- ・冬に閉めっきりで暖房

新築・リフォーム以外でも以下の場合には気をつけてください。

- ・新しい家具を購入
- ・新しい電気製品の購入
- ・畳、絨毯、こたつ布団を換えた時
- ・たんすやクローゼットの防虫剤
- ・暖房器具（排気管が屋外に出ていないもの）などの使用

VOCの発生は建物だけではないのです！

裏に続く→

ではどうすればいいのでしょうか？

あなたがすべきことは「換気」です。新築・リフォーム完成後1年間はずっと定期的に換気をしてください。閉めっきりで出かける場合などは帰宅後換気する。効率よく行えば5分程度の時間で済みます。換気の方法として2箇所以上窓を開けてください。1箇所では空気が入れ替わりずらいです。

また強制的にVOCをなくす方法として「ベイクドアウト」という方法があります。「ベイクドアウト」とは暖房などにより、室内35℃以上に暖めた上で、窓を開け換気を行うというものです。時間があるのでしたらこちらをおすすめします。

注意点

- ・24時間換気システムだけで対応しようと思わないでください。最低換気量しか計算されていません。大量発生時には対応できないでしょう。
- ・VOCは高い位置にたまりやすいです。1階、2階ともに換気しましょう。
- ・空気清浄機では、ガス状物質にはほとんど効果がありません。
- ・エアコンは室内の空気を循環しているだけです。空気はきれいにならないでしょう。
- ・2箇所以上の窓を開け、空気の通り道をつくりましょう。
- ・VOCなどの測定の結果のみで判断しないでください。（気象条件で数値が変わる）

シックハウスなんてあまり気にしていない人も、暑い日と冬の暖房時期は定期的に換気してください。期間は1年間だけです。1年を過ぎるとVOCの発生はほとんどなくなります。シックハウスを含め「換気」は通常の生活においてもかなり有効な健康方法です。

温度が逃げる、ほこりが入るなどの理由で換気をしない人が増えていますが、新鮮な空気で生活する以上の健康はあり得ないのではないのでしょうか？

■追伸

めんどろとか忘れてしまうとか、あなたの気持ちはよくわかります。私も家ではめんどろくさがり屋です。でも1年間だけです。毎日ではありません。気づいたときやるだけでも効果はあるのです。それだけで健康的な住まいになるのです。

あなたとご家族のためにがんばりましょう。

TOTOリモデルクラブ
鈴木材木店リフォーム事業部
代表 鈴木尚美

〒306-0504
茨城県坂東市生子717-2
TEL 0280-88-0554
FAX 0280-88-7388
E-MAIL info@suzumoku.com
<http://www.suzumoku.com>