

# アトピー、アレルギー、ぜん息で お悩みの方へ

アトピー性皮膚炎

気管支喘息

アレルギー性鼻炎

花粉症など

今や日本人のおよそ2人に1人が、  
何らかのアレルギーを持つといわれています。  
アトピー性皮膚炎は子どもだけでなく、  
最近では大人になってからかかる人が増えているのです。  
厚労省の統計によると、  
過去数十年でアトピーの患者数は増え続けています。



これらアレルギー疾患の症状を引き起こす要因は、  
食物、汗、ダニ、カビ、ほこり、動物のフケ・毛、花粉、  
ストレス、化学物質など数多くの因子があげられます

## アレルギー体質は遺伝する？

アレルギー体質は遺伝すると考えられています。ただその発症はアレルギー素因の遺伝だけでなく、生後の環境因子が大きく影響するので、必ずしも親と同じような症状になるとはいえないのです。

## アレルギーマーチの進行を止める！

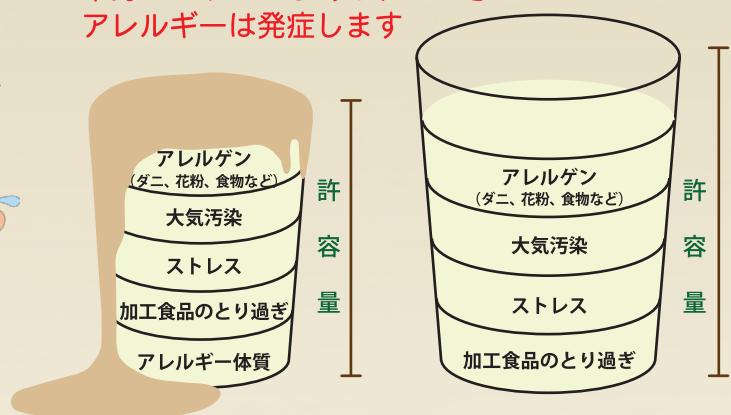
乳幼児期のアトピー性皮膚炎の発症から始まり、  
食物アレルギー、気管支喘息、アレルギー性鼻炎、  
アレルギー性結膜炎と、年齢とともに次々と出現して  
くることが多く、これをアレルギーマーチといいます。この進行を予防することが大切になります。



## 人それぞれ違う「アレルギーコップ」

幼い頃からアレルゲンとなる食物や環境因子を取り入れていると、やがてコップが一杯になり、中身が溢れだして花粉症などのアレルギー症が発症します。40歳、50歳を過ぎてから突然、花粉症になったり、アトピー性皮膚炎を発症するのはこの“許容量を超えた”からだといえます。

中身がコップからあふれたとき  
アレルギーは発症します



原因

子どもの  
アレルギー



食べ物の場合が多い

1. 環境・空気質
2. カビ・ダニ・ハウスダスト（ハウスダスト）
3. 卵（特に白身）・牛乳・乳製品・大豆・小麦
4. 米・エビ・カニ・魚（サバ、サケ、マグロなど）
- ・そば …など

大人の  
アレルギー



環境による場合が多い

1. 環境・空気質
2. カビ・真菌（カンジダ、アスペルギスなど）・ダニ・ハウスダスト
3. ホルムアルデヒドなどの有害化学物質
4. その時の衛生環境や一時的な生活習慣など
5. 細菌（ブドウ球菌など）・花粉（スギ、雑草など）・ペット（犬、猫など）

PM2.5・黄砂・自動車の排気ガスや、まき散らされる粉塵などによる汚染された空気が、花粉症をはじめとする各種アレルギー症疾患の発症に影響します。

## アレルギー物質のワースト1位は「ダニ」



家の中のダニやその糞、死骸等のハウスダストが原因の大半を占めています。結露する住まいは、カビを発生させダニの繁殖原因にもなります。室内の換気や清掃をすることで症状が軽減されることがあります。

アレルギーの原因是食べ物や、環境などが多く存在し、人それぞれ違います。その原因を見つけて、適切な治療を行うことが大切になります。



アレルギー疾患の治療は、原因を特定しその除去をはかることが第一

## シックハウス症候群の主な症状

目が痛い	肩がこる
吐き気がする	めまいや立ちくらみがする
動悸がする	肩がこる
喉が痛い	手先や手足がしびれる
食欲がなくなる	イライラして怒りっぽくなる、全身が慢性的に疲労するなど

## シックハウス症候群、化学物質過敏症などの健康被害も

化学物質過敏症は、特定の化学物質を体内へ取り込み続けた結果、限界をこえてしまうと発症する病気です。患者さんは国内で100万人ともいわれています。

また新築の家で体調が悪くなるのが「シックハウス症候群」です。建材のホルムアルデヒドなどの有害化学物質に過敏に反応してしまう病気で、この化学物質過敏症の一種とされています。

有害化学物質が室内に放散され、空気を汚染することで住もう人の健康に悪影響を与えててしまうのです。

空気中から有害化学物質が体内に入ることで、様々な体調不良が起こることがわかつてきました。  
特定の室内で不快な状態が続くことを自覚したら危険です…。

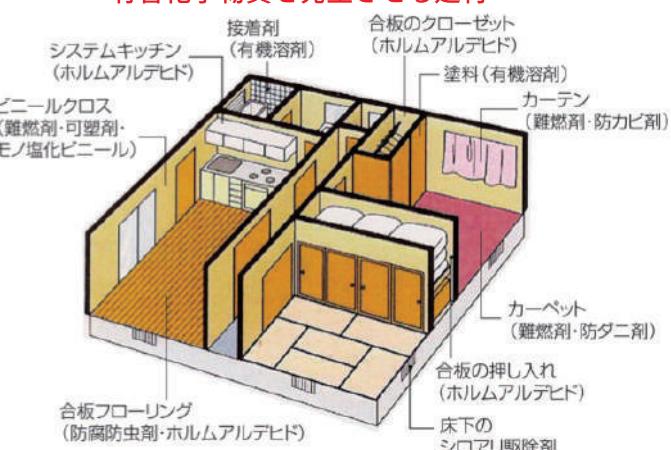
### 体内に入った化学物質はどうなる?

食べ物から摂取した化学物質はさまざまなかたちで排泄できますが、呼吸や皮膚を通じて入ってきた化学物質は、肝臓や腸を通らず解毒できません。肺に取り込まれた化学物質は、血液やリンパを入り、体中にまわってしまうのです。その影響は全身や脳にまで及びます。

### 原因となる有害化学物質

接着剤などに含まれるホルムアルデヒド、塗料の溶剤であるトルエン、キシレンなどが代表的なもの。有害化学物質は建材、内装材、接着剤、塗料、防カビ剤、防ダニ剤、塩化ビニールシートなどから発生します。また家具や芳香剤、柔軟剤、防虫剤などからも発生する場合があります。

### 有害化学物質を発生させる建材



## 住まい環境で症状を改善！家族みんなの健康を守る家を

一生涯で一番多く摂取するものが自宅の空気です。住環境と健康は密接な関係にあり、室内の空気の質が健康に大きく影響します。ご家族が安心して暮らせる上質な空気環境をつくることが大切です。

### 対策

健康温度と快適湿度を保つ高断熱・高気密住宅は、結露が少なくカビやダニの発生を抑制します。さらには換気で室内の空気環境を守ることです。このような空間が健康的生活につながります。

1. 断熱性を高め、結露を防ぐ
2. 気密性を高め、室内の空気をコントロールする
3. 呼吸する自然素材を使用する
4. 住まい方に注意、こまめな掃除と整理整頓



## 真の健康に配慮した家づくりを考えてみませんか

住環境についてのお困りごとや問題点の改善、軽減することも可能です。  
仁・幸夢店がご提案、プロデュースを行っていますのでお気軽にご相談ください。

