



完全保存版「自然素材住宅塾」



今の住まいと将来の住まいに役立つ情報満載

こんにちは。駿河屋の九代目当主一樹です。
お正月から節分まであつという間に過ぎ去りました。気がつけば、鼻や目がムズムズと花粉の季節が迫ってきてますね。僕はブタクサに反応するので9月とか10月ごろですが、春花粉に反応する方はこれからイヤな季節です。
アレルギーは様々な複合的要因で発症しますので、そうした刺激の少ない住環境にすることなんかも、症状を緩和する上で、ヒントになることがあります。
今日はそんなお話し。
それでは、今月も子育てママにお役にたてる、おうちの中で大切なこと、発信します！

【アレルギー 家で出来る事って何だろう？】

アレルギーやアトピー性皮膚炎は、様々な要因が複雑に絡み合い、症状が発生しております。気候や食べ物、精神状態、ストレスなども関係していることからなかなか原因特定が難しい問題です。

しかし、数ある要因の中で住環境は食べ物と同じくらい大切です。理由は私の著書「自然素材住宅で『本物の美味しい空気』の創り方」を読んで頂いた方はよくお分かりだと思います。もし読んでいない方がおりましたらご遠慮無く小冊子プレゼントにお申込ください。

もしご自身やご家族に症状があつてこの先を読んで頂き「もしかして」と思ったら是非、実践してみてください。

僕は実際に症状のある方がご相談に来られた時は、事前に詳細なアンケートをとらせて頂いた上で、今お住まいのご自宅でのライフスタイルの改善をアドバイスさせて頂くことがあります。症状が重い場合には、寝室の位置を南側等へ移動。お子様のおもちゃの種類や保管は寝室とは別にする。布団のしまつてある押入がベニヤ貼りで、築年数の浅い家の場合には、布団は別にしまつてもらいます。

また、押入に量販店で売つている合板の棚などがある場合、なおさら布団は別にしまつてもらいます。家具は住宅より化学物質の規制が緩いからです。
使用する洗剤やソープなどもお聞きして、可能であれば天然由来のものへ変えてもら

います。芳香剤や防虫剤も処分するか、天然由来のものに交換します。

お風呂上がりに症状が悪化する場合にはお風呂の浴槽の裏まで、カビの清掃をお願いすることがあります。風呂上がりに症状が重くなる人は試して見て下さい。

リフォームしなくても、これくらい行くと症状が緩和することもあります。

和室が怪しい場合には、中国製畳の処分（薬品多用）を熊本八代産の天然泥染め畳への交換などをお勧めすることもあります。

そうしたことを一つ一つ改善していった上で、「正しい換気をする」「余分な加湿をしない（湿度50%程度）」ことを守ることが大切です。

さらに改善を目指してリフォームをする時は、

- ・産地、生産者、保管状況のわかる木材を使う（外国産は燻蒸されている）
- ・樹脂などが混入していない塗り壁材を使う（稚内産の天然100%）
- ・接着剤は天然由来の成分のものを使う（ノンホルムアルデヒド）
- ・合板で出来た扉や下駄箱は避ける
- ・塗装が必要な場合には荏胡麻油（植物油）か蜜蝋を塗る
- ・新月伐採・葉がらし天然乾燥の無垢のフローリングにする

など、安心・安全で調湿効果の高い建材を使用することが大切です。

ベニヤなどの合板は、悪者扱いされがちですが激しい症状がない場合、左官壁や無垢の床下に使うぶんには、それほど神経質になる必要もありません

あくまでもご自身やお子様の症状の度合いによって判断することが必要です。

以前、拝見させて頂いたご自宅ではお子さん用のおもちゃのテント型のハウスが寝室にありました。こうした化学繊維のものは新しいうちは、化学物質が高濃度で飛散するので紫外線に数日あてて、匂いを飛ばしてから室内に入れて下さい。

お子さんがおもちゃ好きだからといって寝室に出しっぱなしにするのも、症状がある場合には、改善項目の一つとなります。アトピーやアレルギーは全て住環境のせいだとは絶対に言えませんが、複合して発症しているケースが多いのでライフスタイル全般を見直すことが、とても大切です。

もっと詳しい内容を知りたいと言う方はメルマガ

「社長の厳選素材住宅論」で検索

ニックネームでの登録も可能です。

