



完全保存版「自然素材住宅塾」



今の住まいと未来の住まいに役立つ情報満載

一柵靖人（いちます やすひと）
一級建築士・宅地建物取引士

こんにちは。駿河屋の一柵です。

アレルギーやアトピーなどの症状は住宅が要因の1つになっていることもあります。それでは今月も子育てママのお役にたてる、おうちの事で大切なこと、発信します！

【家で出来ることから改善に取り組みたい】

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、症状緩和の糸口が見つからず、辛い思いをされている方もおられます。

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。（私の著書「自然素材住宅で『本物の美味しい空気』の創り方」に詳しく説明がされています）

僕は実際に症状のある方がご相談に来られた時は、事前にアレルギーと住環境について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もアドバイスさせて頂いています。

カビなどが原因と思われる場合には、寝室の位置を南側等へ移動。化学物質過敏症の症状のお子様の場合には、おもちゃの種類を限定し、保管は寝室とは別にする。布団のしまっておりある押入がベニヤ貼りで、築年数の浅い家の場合には、布団は別にしまってもらなどです。

また、量販店で売っている合板の収納などは処分の提案をすることもあります。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、可能な限り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多いです。

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（カビを防ぐ・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。

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。

+++++【 あ と が き 】+++++

僕は登山などする機会が多いので、日頃からトレーニングをしています。週に何回かはジムに通っているのですが、そのウエアは帰ってきて自分で洗濯します。ジムに行く日と飲み会などが重なっているときは、ジム帰りに飲み会に行き、ほろ酔いで帰ってきてから洗濯をします。でも洗濯中に寝てしまって、うっかり翌日まで放置してしまうことも！その時はカミサンに朝から叱られます……。最近は寝そうになるとカミサンに「寝るな！」と起こされるのですが、雪山登山もする僕は、先日もうっかり洗濯しながら寝そうになったとき、「寝るな！」とたたき起こされ、夢見心地の僕は雪山で遭難して、仲間に「寝るな！」と起こされる夢をみました笑

☆★♪♪ 僕への住まいの質問、元気になる応援メッセージ受付中 ♪♪♪☆☆

家づくりをきっかけに「体と心がよるこび暮らし」を考える

創業 1657 年 株式会社駿河屋 〒131-0033 東京都墨田区向島 1-24-16

フリーダイヤル 0120-124-029 (イニホ オガニツ) <https://www.surugaya-life.jp>

