

アレルギー体質の方が
安心して
住み続けることの出来る
“家造りの極意”とは！



**アレルギー体質の方が安心して
住み続けることの出来る家造りの極意とは！**

はじめに

アレルギーには種類があり、食品アレルギー・金属アレルギーなどの生理的アレルギーと、化学物質やハウスダストなどが原因で発症するアレルギー（アトピー性皮膚炎・花粉症・アレルギー性鼻炎・アレルギー性皮膚炎・小児喘息など）とあります。

2つの種類のアレルギーの違いは、食品アレルギーの原因としては「そば」「たまご」などがありますが、この食品は一般的に多くの人が食しても何ら問題がなく、金属アレルギーの原因となる金属も普通の人には何ら問題がないものです。

でも、もう一つのアレルギーの原因となるあるものとは、家造りで使用されている各種建材から放散される化学物質（ホルムアルデヒド他）や花粉（スギ花粉など）、ハウスダスト、カビ・ダニ他が原因で起こるアレルギーがありますが、この原因となっているものは、アレルギーが発症していない人にも悪影響を与えていたため、今後、何らかのアレルギーを発症する可能性は誰にでも

あるという点です。

この本では、ご家族の中に何らかのアレルギーが発症している方や、親族の方にアレルギーの発症した人がいらっしゃる方、アレルギーだけでなくシックハウスが心配な方に対して、家づくりの考え方、リホームの考え方について分かり易くご説明します。

アレルギーを悪化させず、新たなアレルギーを発症しないためにどうすればよいか、家族のみんなが安全・安心に健康に暮らせる家づくりのために、ご一読いただければ幸いです。

もくじ

はじめに

1. アトピー素因とは？

2. 結露が原因でアレルギーやシックハウスに！

3. アレルギーとシックハウス症候群の関係は？――

4. 日常生活における化学物質やアレルゲンとその他の要因――

5. 現在の国の法律と問題点――

6. アレルギーの方がいる家庭の家造り！新築を建てる際の注意点――

7. 有害な化学物質を予防するためには！――

8. 家自体の間取りや換気方法、その他で予防するには――

9. アレルギーの方の新築・リフォーム時に最適な内装材は何か？――

おわりに――

1. アトピー素因とは？

アトピー素因とは「家族歴」や「既往歴」に気管支喘息やアレルギー性鼻炎・結膜炎・アトピー性皮膚炎のいずれか、あるいは複数の疾患がある場合、または原因物質に対して敏感に反応しやすい体质の事を言います。

今の日本人の約3割の人がアトピー素因を持つていると言われており、遺伝的・家族的要因が強いとされており、体质的な要因となっています。

また、アトピー素因に悪い影響を与える大きな要因として環境に関する要因があり、アレルゲン（アレルギー症状の原因となる物質）があり、ダニ、ホコリ、カビ、花粉、動物の毛、フケなどがあり、食物も原因となります。

アレルゲン以外の物としては、汗、衣類による摩擦、ひつかき傷、洗剤など

の日用品や化粧品があり、その他には、疲労、寝不足、ストレスなども要因となっています。

アレルギーの代表的なものとして、「アトピー性皮膚炎」がありますが、その発症、悪化する原因についてお話しします。

幼少期の場合は食べ物が原因で発症するケースが多く、その食べ物としては、卵（特に白身）、乳製品（牛乳・ヨーグルト、チーズなど）、大豆（豆腐・味噌など）、小麦（パン・うどんなど）米、エビ・カニ、魚（サバ・サケ、マグロなど）、そば、その他たくさんの食物が要因となっています。

大人の場合は、食べものでなく環境が原因となっているケースが多く、その要因としては、ダニ、ハウスダスト（家のホコリ）、カビ・真菌（カシジタ・

アスペルギウスなど)、花粉、ペット(犬・猫など)、ホルムアルデヒドなどの化学物質などが原因となっています。

以上の点を踏まえて、アレルギー体質の方が家づくりを考える際に注意すべき点がたくさんあることに気付かれたと思います。

今回は家づくりにおいての考え方、つまり家の室内環境が大きくアレルギー体質の方・シツクハウス症候群の方にとつて影響するため、最良の家づくりの考え方をお伝えします。