

15 住居とアレルギー疾患

指針
No.30

住居に起因するアレルギー疾患

アレルギー疾患（気管支ぜん息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、アトピー性皮膚炎など）の対策として、原因となるアレルゲンや悪化因子を避けるための環境整備を行きましょう。

人間の体に細菌やウイルスなどの異物（抗原）が侵入すると、その異物に対抗する物質（抗体＝免疫）が作られます。ふだん、免疫は外敵から身を守り自分の体に有利に働くものですが、これが不利な方向（過敏に反応）に働くと、ぜん息やじんましんなどを引き起こします。この体にとって不利益な反応を起こすことをアレルギーといい、アレルギーを起こす原因物質をアレルゲンと呼びます。

一般に、アレルゲンとなるものには、ダニ、カビ、ペットの毛、花粉、昆虫、食物などがあります。それらに対してアレルギーになるかどうかは個人差がありますが、疾患の原因となるアレルゲンや悪化因子を避けるための環境整備を行うことも重要です。

【住宅内のアレルゲン】



住宅内のアレルゲン

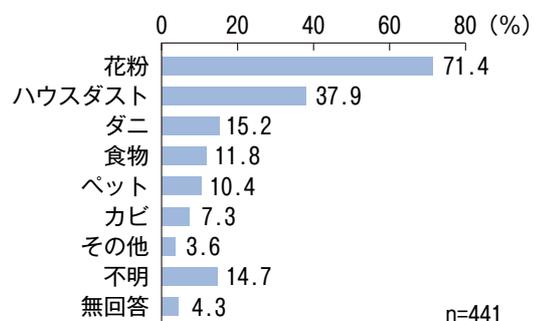
- ① **ハウスダスト** ……住宅内の粉じん（ハウスダスト）には様々なものが混ざっており、ダニアレルゲン、カビアレルゲンなどが多く含まれています。 指針No.31、No.32参照
- ② **ダニ** ……虫体、死骸、抜け殻、糞 指針No.31参照
- ③ **カビ** ……コウジカビ（アスペルギルス属）、アオカビ（ペニシリウム）、クロカビ（クラドスポリウム）、ススカビ（アルテルナリア）など 指針No.32参照
- ④ **ペット（動物アレルゲン）**… 犬、猫、小鳥、ハムスター等の上皮、アカ、排泄物、毛など 指針No.33参照
- ⑤ **花粉** ……スギ、ヒノキ、ブタクサ、カモガヤなど 指針No.34参照
- ⑥ **その他** ……羊毛、絹、ソバガラ、昆虫（ガ、ゴキブリ）などもアレルゲンとなります。

【各アレルギー疾患における主なアレルゲン】

アレルゲン	気管支ぜん息	アレルギー性鼻炎	アトピー性皮膚炎
チリダニ（ヒョウヒダニ）	○	○	○
空中真菌（カビ）	○	○	
ネコ皮膚	○	○	
イヌ皮膚	○	○	△
他のペット、昆虫	○	○	△
スギ・ヒノキ科花粉	△	○	△
イネ科花粉	△	○	△

（アレルギー総合ガイドライン2016より作成）

【アレルギー疾患の原因と特定されたアレルゲン】



（東京都福祉保健局 平成28年度アンケート調査）

※東京都が実施したアンケート調査では、アレルギー疾患患者がいると回答した世帯は全体の50.4%（441世帯）でした。アレルギー疾患患者がいると回答した世帯のうち、71.4%の世帯で花粉がアレルギー疾患の原因と特定された居住者がいると回答しており、次いで、ハウスダスト（37.9%）、ダニ（15.2%）の順に多いという結果でした。

チェックポイント
30-1

住宅内のアレルゲンを減らすよう工夫していますか。

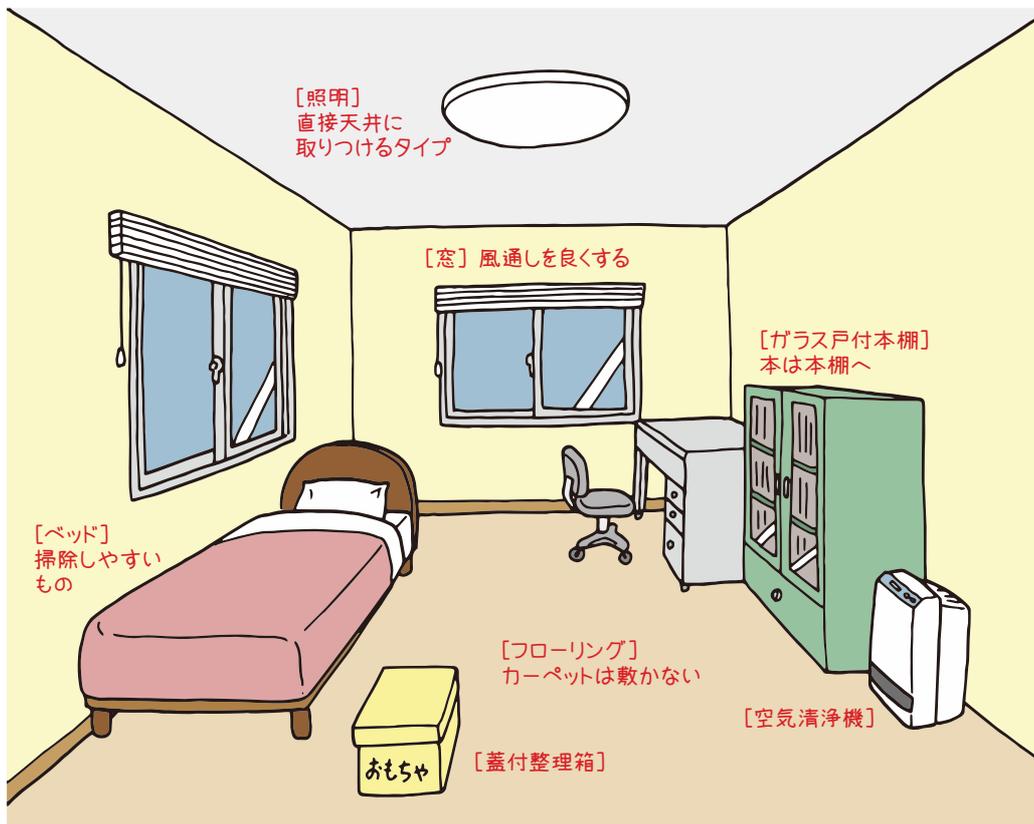
アレルゲン発生の原因を取り除きましょう。☞ 指針No.9、No.17、No.31～No.34参照

- ・ダニ、カビは湿度の高い環境を好む性質があります。室内、特に壁や床に近い場所の湿度を60%以下にし、アレルゲンとなるダニやカビを増やさないようにしましょう。
- ・ハウスダストの中にはアレルゲンが多く含まれるため、普段から室内のこまめな掃除と整理整頓に努め、ホコリの溜まる場所を作らないようにしましょう。
- ・ペットにアレルギーのある方がいる家庭では、なるべくペットを家の中で飼わないようにしましょう。

室内空気中のアレルゲン濃度を低くしましょう。

- ・カビは2～100 μ m以上、ダニアレルゲン粒子のほとんどは5 μ m以上、花粉は30 μ m程度で、アレルゲン粒子はいずれも比較的大きな粒子です。
- ・掃除機で吸ってホコリを除去することで、アレルゲンを含むホコリの舞い上がりを防ぎましょう。空気清浄機を利用することにより、舞い上がって空気中に浮遊しているアレルゲン粒子を捕集することもできます。

【望ましい子供部屋の例】



チェックポイント
30-2

アレルギー症状の悪化要因となる化学物質等に気を付けていますか。

室内の空気を汚染し、ぜん息の悪化のもとになる刺激物質としては、タバコの煙、石油やガスを使った暖房器から発生する窒素酸化物 (NO_x) や一酸化炭素 (CO)、建材や壁紙などの接着剤や合板から発生するホルムアルデヒドなどがあります。のどや粘膜に異常を感じたら、すみやかに移動したり、窓を開けて換気を行い、刺激物質をさけるようにしましょう。☞ 指針No.1、指針No.6～No.7参照

ダニアレルゲン

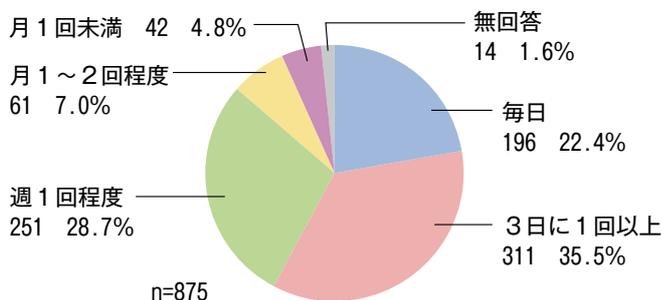
アレルギー疾患の原因や悪化因子となるダニアレルゲンを減らしましょう。

ダニは口や鼻から吸い込んでアレルギーを起こす吸入性のアレルゲンで、室内環境における最も注意の必要なアレルゲンの1つです。一般家庭では、チリダニ科のコナヒョウヒダニとヤケヒョウヒダニの2種類が最も多く見られる種類のダニで、室内のチリ、ホコリ、寝具に付着した人のアカ、フケ、食べ物のカス、カビ等をエサとして繁殖します。👉 指針No.17参照

- ・国内のぜん息患者では、小児で80%以上、成人でも50%以上がチリダニ科のコナヒョウヒダニ、またはヤケヒョウヒダニの抗原に感作されているといわれています。
- ・ダニのアレルゲンは室内で一年中見つかりますが、繁殖のピーク期にあたる夏から秋にかけて最も多くなります。アレルギー症状は年間を通じて発症しますが、特に秋頃に症状が悪化しやすいという患者の方もいます。
- ・アレルギー疾患の患者のいる家庭では、床面のダニ数は100匹/m²以下が望ましいといわれています。
- ・家内でダニの糞や死骸を吸い込んでしまうのは、主に睡眠中です。一日の1/3の時間を過ごし、体に接して使う寝具の管理は特に重要です。

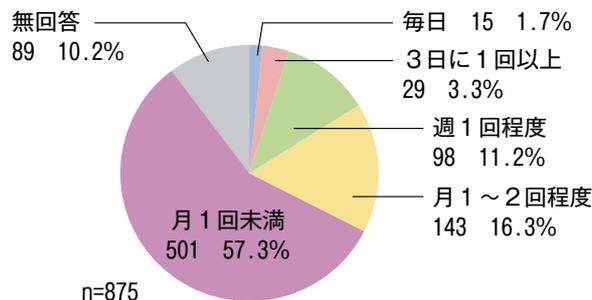


【掃除機で居間を掃除する頻度】



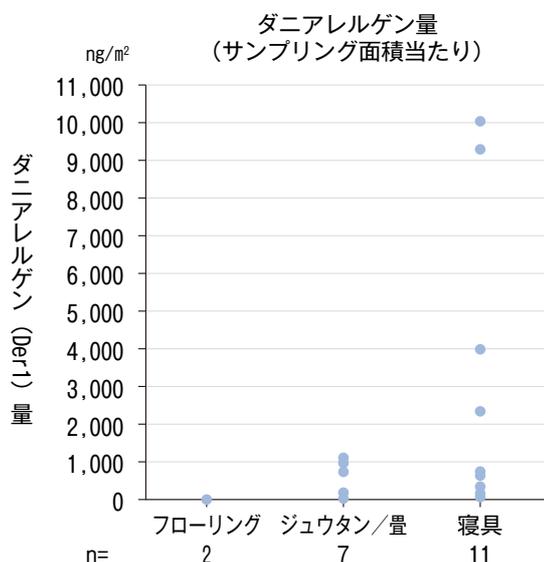
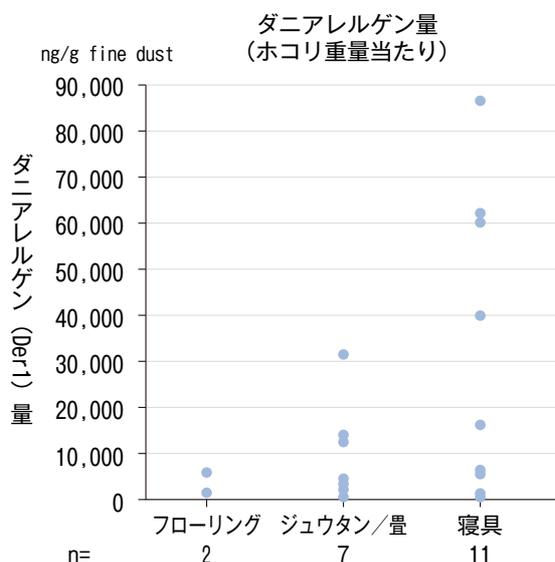
(東京都福祉保健局 平成28年度アンケート調査)

【布団に掃除機をかける頻度】



(東京都福祉保健局 平成28年度アンケート調査)

【床と寝具のダニアレルゲン量】



(東京都福祉保健局 平成28年度居住環境詳細調査)

チェックポイント
31-1

ダニの生息場所を把握し、繁殖しにくい環境づくりを心掛けていますか。

<ダニが繁殖しやすい場所>

布団、カーペット、畳、カーテン、押し入れ、ぬいぐるみなど

<ダニアレルゲン回避のポイント>

① 床面をダニが繁殖しにくい素材にする

・床材はフローリングとし、カーペットを使用しないのが理想的です。

② 床面への掃除機がけを行う

・床の掃除機がけはできるだけ毎日行いましょう。少なくとも3日に1回は、1m²あたり20秒以上の時間をかけて丁寧に行いましょう。

特に、寝室の床面への掃除機がけを頻繁に行うと効果的です。

・カーペットや畳、布団の掃除機がけは、ゆっくりノズルを動かしながら吸引すると、ダニやダニの糞などのアレルゲンを効果的に吸引することができます。畳は、畳の目に沿って掃除機をかけましょう。
・掃除機がけを行う際は、窓を開けて掃除機の排気を排出しましょう。掃除機がけの前に拭き掃除を行うと、掃除機の排気によるアレルゲンを含んだホコリの巻き上げが少なくなります。

③ 寝具の管理を適切に行う  チェックポイント31-2へ

④ その他のダニの生息場所を減らす

・布製のソファにも掃除機がけをし、カーテンは定期的に洗濯しましょう。
・ぬいぐるみを置く場合は、こまめに洗濯するか、ビニール袋に入れましょう。
・電気の傘、タンスの天板などのホコリが溜まりやすい場所も、年1回は徹底した拭き掃除を行いましょう。



チェックポイント
31-2

ダニが最も生息しやすい寝具について、アレルゲンを減らすための対策を行っていますか。

<寝具のダニ対策>

① 十分な乾燥と掃除機がけ

・ダニは乾燥に弱いので、布団は天日干し又は布団乾燥機を用いてよく乾かしましょう。
・布団を干した後、布団をたたくと、布団表面にダニアレルゲンが細かくなって浮き上がるため、寝ている時に吸込み、症状を悪化させることがあります。布団を干した後は、必ず掃除機がけを行うことで、ダニアレルゲンを減らすことができます。
・1週間に1回、1m²あたり20秒の時間をかけて、布団の表・裏に掃除機がけを行いましょう。

② 寝具類の洗濯・防ダニ製品の使用

・シーツや布団カバーはこまめに取り替え洗濯しましょう。ダニが通過できない高密度繊維で作られた防ダニ布団や防ダニシーツ・防ダニカバーの使用も効果があります。
・布団を干せない家庭では、ダニの虫体や糞を丸ごと除去する布団の丸洗いが効果的です。専門の業者に頼んで1年に2回ぐらい行くとよいでしょう。

③ 布団を敷く際の換気

・布団を敷いた直後は、ダニ（虫体、死骸、抜け殻、糞）が室内空气中に浮遊し、ぜん息症状等が悪化することがあります。布団敷きは、就寝30分以上前に、窓を大きく開けて行いましょう。

カビアレルギー

アレルギー疾患の原因や悪化因子となるカビアレルギーを減らしましょう。

アレルギーを引き起こすカビは、ハウスダストをはじめ、ヒトの皮膚や空気中などのさまざまな場所に存在しています。

● コウジカビ（アスペルギルス属）

重症ぜん息の原因となるカビ。乾燥した環境や高温の環境にも強く、一般的な生活環境のどこでも増殖できます。なかでも、アスペルギルス・フミガタスはアレルギー疾患や感染の原因となりやすいカビです。比較的乾燥した環境でも生存できるため、押入れやベッドの下のホコリ、革靴、枕の下などからもよく見つかります。

● アオカビ（ペニシリウム）

屋内の生活環境で生育するカビで、胞子が2 μm以下と小さく、気管支の奥まで到達しやすいカビです。餅、パン、ミカンなどに生えるカビとしても知られています。

● クロカビ（クラドスポリウム）

主に屋外に飛散しているカビで、雷雨のあとに増加する傾向があります。浴室や水回りなどの湿気が多いところだけでなく、屋内の乾燥したホコリからも見つかります。若年の成人ぜん息の患者でクロカビにアレルギーを持っている場合、重症例が多いことが報告されています。

● ススカビ（アルテルナリア）

主に屋外に飛散しているカビで、ぜん息や鼻炎の原因となるカビ。屋内では浴室などの水回りに見られ、高い湿度を好む性質があります。若年の成人ぜんそく患者でススカビにアレルギーを持っている場合は、重症となる例や発作による入院が多いことが報告されています。また、アレルギー性の副鼻腔炎も起こしやすいことが指摘されています。

カビが繁殖しやすい場所

- ・家具の裏：家具を壁にくっつけていると結露が発生しやすくなり、カビが発生しやすくなります。
- ・壁・天井：北向きの部屋や気密性の高い部屋は結露しやすく、壁や天井にカビが発生することがあります。
- ・押し入れ：閉め切りがちで湿度が高くなりやすいため、収納している寝具にカビが繁殖することがあります。
- ・エアコン：室内のカビ胞子がフィルターに吸着します。古いエアコンは、内部に発生しているカビが多く見られます。
- ・畳：保温性、保湿性が高いため、カビが発生することがあります。
- ・浴室：湿気が多く、特にカビが発生しやすい環境です。

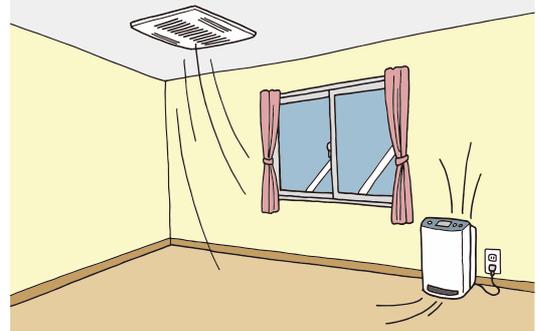
【浴室におけるカビ発生の様子】



カビが発生する一番の原因は「湿気」です。室内の風通しをよくして、カビの発生を抑えましょう。

カビアレルゲン回避のためのポイント

- ① 換気を行い、室内の風通しをよくしましょう。カビの発生しやすい場所では、換気扇を取り付けるなどして通気をよくしましょう。
- ② カビは乾燥、日光、熱に弱いので、台所や浴室の小物は時々日光にあてましょう。可能なものは煮沸消毒を行いましょう。
- ③ 観葉植物や水槽など、室内の湿度を上げるおそれのあるものはできるだけ室内に置かないようにしましょう。
- ④ 冷蔵庫の中は定期的に整理しましょう。
- ⑤ 空気清浄機等を利用し、室内の空気をきれいに保つようしましょう。
- ⑥ カビが発生した場合は放置せず、すみやかに取り除きましょう。



<浴室・洗面所>

- ・アカや石けんカスはカビの絶好の栄養源になります。使用後は浴槽の湯を抜き、浴室の壁や天井、流しなどに石けんカスや、毛、アカなどが残らないようよく洗いましょう。
- ・湿気が残らないよう、換気を行いましょう。
- ・水滴が残るとそこにカビの胞子が定着しやすくなるため、浴室の壁、流し、洗面所の回り、洗濯機の周辺などの水滴をタオルでよく拭き取りましょう。

<靴箱>

- ・収納場所の換気をよくしましょう。靴は、靴箱にしまう前に陰干しを行うなど、水分を蒸発させましょう。長期間収納する場合は、汚れをよく落とし、クリームなどで表面を保護し、カビの増殖を防ぎましょう。

<エアコン>

- ・長期間使用しないと、フィルター等に相当量のカビが生育している恐れがあります。冷暖房シーズンの変わり目は必ずフィルターを清掃してホコリを除去するとともに、使用期間中はこまめにフィルターの清掃を行いましょう。

<カーペットなどの敷物>

- ・清掃が不十分な場合、ホコリとともにカビが生えやすくなります。掃除機がけを行う時は、吸引ノズルをカーペットの毛が逆立つ方向に向けて吸引しましょう。丸洗いでできれば洗濯し、よく乾燥させましょう。
- ・畳との間に湿気がたまってカビが生えやすくなりますので、畳の上に敷きこむのは避けましょう。

<家具類>

- ・収納タンスなどの家具を壁にぴったりつけると、通気不足となりカビが生えやすい高湿度の環境になります。壁とのすき間を5cm以上あけて、空気の流れをよくしましょう。

<押し入れ・クローゼット>

- ・押し入れにはスノコを敷き、家具類等は壁から5cmほど離してすき間を設け、空気の通り道を作りましょう。プラスチック収納ケースの中の衣類などにもカビが生えることがあります。密閉された収納ケースの中に乾燥剤を入れておくと、カビの予防に効果があります。

<寝室>

- ・寝室では、壁面に沿って置かれたベッドの裏や、通風の悪いベッドの下などにカビが発生します。高齢者でベッドに寝たきりの方がいる場合には、注意して清掃することが必要です。

ペットアレルギー

ペットにアレルギーがある人は、悪化因子となるペットアレルギーを減らしましょう。

犬や猫は一般家庭で飼われているペットで最も多く、最近はハムスターやウサギなどの小動物もペットとして飼われるようになってきました。これらのペットの体毛（羽毛）やフケ、糞、唾液などを吸い込むと、体内で異物を排除する免疫システムが働き、ぜん息やアレルギー性鼻炎を引き起こすことがあります。

また、触れた直後から鼻炎症状やじんましんの一種で顔や舌がむくむ血管浮腫や、ぜん息発作などが誘発される、アナフィラキシーに近い強い症状を起こすこともあります。

ペットのアレルゲンは高濃度に空気中に浮遊しやすく、公共施設のほか、ペットを飼っていない家庭からも見つかります。そのため、ペットに触れなくても、ペットを飼育している施設に入っただけでもアレルギー症状を引き起こすことがあります。

ペットを飼うことは、情緒面などで良いところもあり、現在ペットにアレルギーがない人に関しては、一般的にはペットアレルギーを避ける必要はないと考えられています。一方で、今までにアレルギー症状がなくても、ペットを飼いはじめたことがきっかけで、新たにアレルギー疾患を発症することもありますので、やはり注意は必要です。



ペットアレルギーを回避するには、ペットを手放す又は屋外で飼育をすることが効果的ですが、現実には難しいことが多いと思われます。アレルギー症状がある方がペットを飼育する場合は、主治医とも十分相談し、アレルギーを減らすための対策を行きましょう。

<ペットアレルギー回避のポイント>

- ・ペットを飼育する場所は限定しましょう。床はフローリングが望ましく、ペットアレルギーのある方は寝室にはペットを入れないようにしましょう。
- ・ペットの体毛等がついていると寝ている時に吸い込んでしまうことがあるので、寝具はいつも清潔に保ちましょう。
- ・ペットに触れた後は良く手を洗いましょう。
- ・空気清浄機を使用しましょう。ペットのアレルギーの粒子はとても小さく、空気中を浮遊している時間が長いので、空気清浄機の効果が高いと考えられます。



花粉症

花粉症を予防するためには、気象状況やスギ花粉情報などを参考にして、花粉との接触をできるだけ避けましょう。

花粉症とは、スギなどの特定の花粉によって起こるアレルギーで、症状としては、くしゃみ・鼻みず・鼻づまり・目のかゆみ・涙などが現れ、肉体的な苦痛はもちろん、イライラしたり、憂うつになるなど、精神的にも変調をきたし、日常生活にも大きな影響を与えます。

特にスギ、ヒノキの開花期である1～4月にかけてこれらの症状が現れたら、まず、スギ花粉症を疑って、早めに医師の診断を受けましょう。

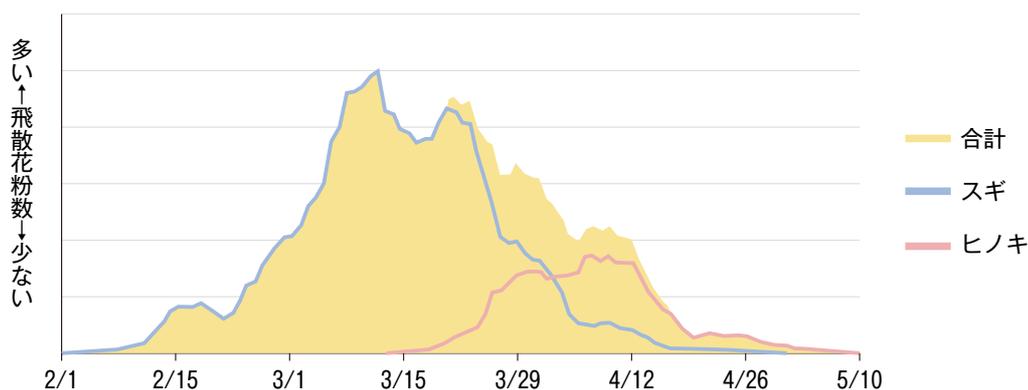


スギ・ヒノキ林と花粉

スギとヒノキは、ほとんどが植林されたもので、関東平野をほぼ囲むように分布しています。これらの花粉は大きさが $30\mu\text{m}$ くらいの小さな粒で、風に乗って数10km以上、ときには200km以上も離れた場所から運ばれてくることもあります。ヒノキ花粉には、スギ花粉と共通の抗原があるため、ヒノキ花粉の量と開花期によっては、スギ花粉症の症状を悪化させたり、長引かせることがあります。

都内では、スギ花粉は1月に観測され始め、3月をピークとして4月、年によっては5月まで観測されます。開花期に観測された花粉の全体量は、年によって、また地点によって大きく異なります。ヒノキ花粉はスギ花粉に比べその全体量は多くありませんが、今後樹齢の高い木が増え、花粉量が増加していくおそれがあります。

〔千代田区における過去のスギ・ヒノキ花粉の飛散傾向*〕



*東京都によるダラム法（スライドグラスに付着した花粉の個数を顕微鏡で数える方法）の花粉測定結果について10年間（平成19年から平成28年まで）の平均を求め、さらに7日間の移動平均をとっています。シーズン全体の飛散量を1として、スギ花粉、ヒノキ花粉それぞれの割合をグラフで表しました。

（出典：「花粉症一口メモ」）

●東京都の花粉情報 http://www.tokyo-eiken.go.jp/kj_kankyo/kafun/

スギ・ヒノキ花粉、イネ科、キク科などの草本花粉の観測結果や花粉症対策の情報等をホームページに掲載しています。

花粉症の人は、花粉が室内に侵入するのを防いだり、外出するときにマスクなどをして注意していますか。

花粉が多く飛ぶ日

花粉の飛散量は前日や当日の気象状況に左右されます。花粉が多く飛ぶのは次のような日です。

- ① 最高気温が高めの日
- ② 雨上がりの翌日で天気がよい日
- ③ 風が強く晴天で乾燥した日

花粉の侵入を防ぐ方法

- ① 花粉の飛散シーズン中、洗濯物はできるだけ屋内に干しましょう。
- ② 屋外に干したものは、花粉をよく落としてから取り込むか、掃除機をかけましょう。
- ③ 掃除はぬれ雑巾やモップなども使用し、花粉を舞い上がらせないように行いましょう。

外出するときの注意

- ① マスクやメガネ、帽子などを着用し、花粉が眼や鼻、髪の毛などに付かないようにしましょう。
- ② コートなどの上着は羊毛などの毛織物を避け、花粉の付きにくい素材のものを着用しましょう。
- ③ 帰宅した時には、玄関先で洋服や髪の毛に付いた花粉を払い落としてから家の中に入り、うがい、手洗い、洗顔などを行いましょう。

重症化予防のための健康管理

花粉症は、ぜん息等のアレルギー疾患と同じように、一時的にアレルギーだけを除去しても予防はできません。また、花粉を完全にシャットアウトすることは困難なので日頃から健康管理が大切です。

- ① 予防的な治療として、花粉の飛散開始前又は症状の軽い時から、症状を抑える薬（副作用の少ない経口のアレルギー薬）を服用する治療法が有効です。花粉情報に注意し、強い症状がでる前に対策を行いましょう。
- ② カゼをひかないよう注意しましょう。
- ③ 飲酒、喫煙は控えましょう。



【スギの雄花】



【スギの花粉】



【ヒノキの花粉】

(花粉の色は測定用に染色したもので本来の色ではありません。)

◆草の花粉にも注意しましょう。

イネ科のカモガヤや、キク科のブタクサ、ヨモギなどの花粉は、スギやヒノキ花粉のように遠くへは飛散しませんが、生育している付近では多くの花粉が飛んでいます。これらの植物の花期には、あまり近づかないようにしましょう。

<花粉の飛散時期> イネ科 (5~7月、8~10月)、ブタクサ (8~10月)、ヨモギ (8~10月)

※東京都では、花粉症の対策について説明した「花粉症一口メモ」を作成していますので、参考にしてください。

16 住宅の高気密化・高断熱化

指針
No.35

高気密・高断熱住宅の注意点

気密・断熱の性能の高い住宅に住む場合は、より一層、換気に注意しましょう。

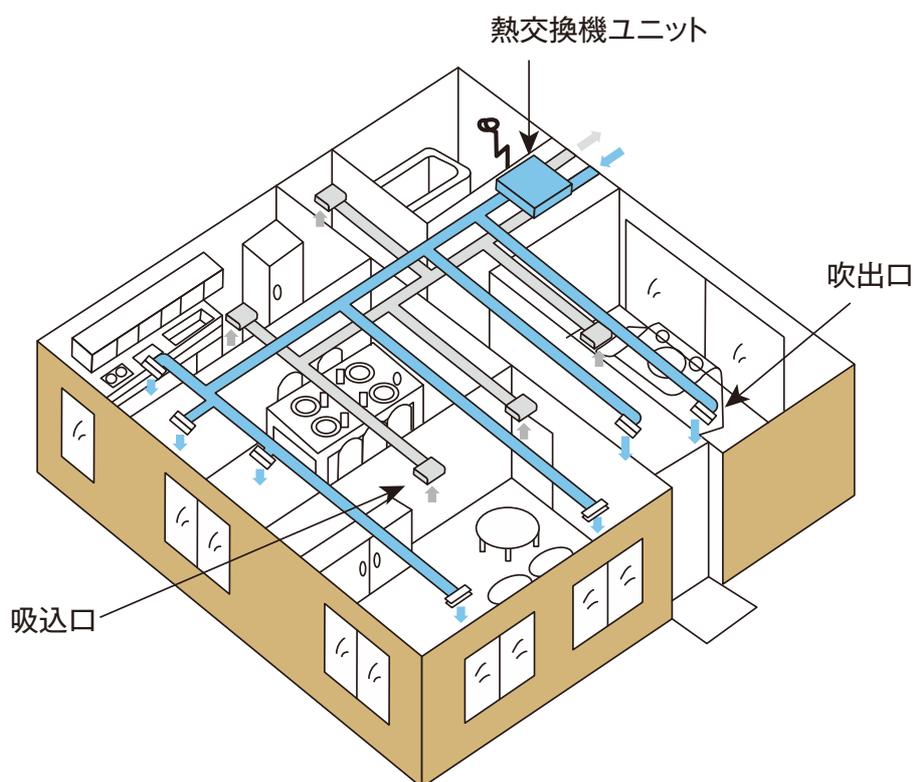
住宅における省エネルギー化は、単なる経済コストの面からの評価ばかりでなく、地球環境の面からも重要です。効率良く冷暖房を行い、エネルギー消費を抑えるためには、住宅の高気密・高断熱化が求められます。

住宅の高気密化・高断熱化

高気密住宅とは、「隙間」を極めて少なくした住宅です。室内の空気を出さず、外の空気を入れないようにすることによって、暖房や冷房の効率を高めています。しかしながら、気密化を行うことによって、自然換気量が大幅に少なくなり、室内で発生した汚染物質が外部に排出されにくくなります。そのため、現在の住宅では、建築基準法により24時間換気を行うことが義務付けられており、最低0.5回/hの換気ができる設備が備わっています。

高断熱住宅とは、外壁や床などに性能の高い断熱材を充てんした住宅です。熱が外に逃げないようにすることによって、暖房や冷房の効率を高めています。断熱だけでなく、同時に防湿や気密化も行われることが一般的であり、換気に加えて冬場の乾燥などにも気を付ける必要があります。

〔高気密・高断熱住宅におけるセントラル方式の機械換気設備例〕



チェックポイント
35-1

住宅の気密性にあった換気設備等を設置して、適切に運転・管理していますか。

住宅の気密性や換気の方法には施工方法等によりかなりの差があります。自分の家がどのような換気方法を採用しているのかを確認しておくことが大切です。住宅メーカーでは、住まい方マニュアルを作成していますので、換気設備の運転方法等について理解し、適切に管理しましょう。



24時間換気設備の管理

- ・24時間換気設備は、手動で電源を切ったりせず、常時運転するようにしましょう。
 - ・換気口（給気口や排気口）はふさがないようにしましょう。
 - ・給気口には細かい金網やフィルターが一般的に用いられていますが、それらが詰まると換気のパフォーマンスが悪くなります。24時間換気設備の給気口は常に外の空気を吸い込んでいますので、フィルターが非常に汚れやすいのが特徴です。取扱説明書に記載された方法で、定期的に清掃・交換を行きましょう。
- ※春や秋などの中間期には、窓開けによる通風換気を行きましょう。

24時間換気設備が設置されていない場合

指針1を参考に、窓を開けたり換気扇を用いたりして、積極的に換気をするよう心掛けましょう。また、リフォームにより高気密・高断熱化を行う場合には、併せて24時間換気設備を設置するようにしましょう。

指針No.1参照

[天井吸込み口の清掃例]

- ① 吸込み口グリル及び自然給気口のフィルターにたまったホコリを掃除機で吸い取りましょう。
- ② 吸込み口グリル及び自然給気口は台所洗剤を浸した布で汚れを拭き取った後、乾拭きをしましょう。



[エアフィルターの清掃例]

- ① 電源スイッチを「切」にします。
- ② エアフィルターを取り出します。
- ③ 軽く手でたたか、または掃除機でほこりを吸い取りましょう。



チェックポイント
35-2

開放型暖房器具を使用していませんか。また、ダニ、カビの発生の原因となる水蒸気の発生を少なくするように注意していますか。

高気密・高断熱住宅では、適切な換気が確保されない場合、特に梅雨時や夏場は水蒸気が室内に留まって湿度が高くなり、ダニ、カビ、結露が発生する原因となります。また、二酸化炭素等の汚染物質の濃度も上昇するので、次のことを厳守しましょう。

- ① 開放型ストーブは水蒸気を発生させるだけでなく、室内の空気を汚染するので、なるべく使用しないようにしましょう。
- ② 洗濯物等は室内に干さず、屋外に干すか、排気装置付きの乾燥設備等を使用して乾燥させましょう。
- ③ 浴室や台所などの専用の換気扇は取扱説明書をよく読み、理解して正しく使用しましょう。
- ④ 植物や水槽は、室内に数多く置かないようにしましょう。



指針

No.36

乳幼児の居住環境

乳幼児が過ごす室内の環境を快適に保ちましょう。

乳幼児は体温調節機能が未発達で、まだ自分で体温をうまく調節することができません。乳幼児が長時間を過ごす室内は、季節にあった過ごしやすい環境に調節し、空気中の化学物質やダニ・カビ等のアレルギーにも十分注意を払う必要があります。👉 指針2、指針3、指針30～34参照

乳幼児の部屋

乳幼児が過ごす部屋は、風通しや日当たりが良く、寝ていて安全な場所を選びましょう。乳幼児の上部や壁側には物を置かないようにしましょう。

クーラー・エアコン・加湿器等は定期的にフィルターや加湿タンク等の掃除を行い、清潔に使いましょう。

[夏の部屋]



- ・虫の予防は網戸で
- ・電灯の真下にベッドを置かない
- ・扇風機は2mくらい離して首振りし、ネットをかける
とよい
- ・クーラーの風は直接あたらないように
- ・冷房を使用するときは、外気温との差を4～5℃以内に抑えましょう

[冬の部屋]



- ・こまめに換気を
- ・ストーブには柵を付ける
- ・カーテンで風や光の量を調節
- ・室温20～25℃くらい、湿度50～60%が目安
- ・冬の暖房は暖めすぎないようにし、換気に十分注意
しましょう

(出典：新しい生命のために)

◆ 赤ちゃんは寝返りができるようになるとベビーベッドや高いところからの転落、物につかめるようになるとタバコや小物の誤飲、ハイハイやつかまり立ちをするようになると転落や熱いものを触ってのやけどが多くなります。事故に結びつく子供の発達や行動パターンを知り、事故を防止しましょう。

- ・階段や台所に入れないよう柵をつける。
- ・ベランダに踏み台になるものを置かない。
- ・クリップ、硬貨などの小物やタバコ、灰皿は赤ちゃんのそばに置かない。
- ・浴槽の残り湯をしない、浴室に簡単に入れない工夫をする。

※東京都では、子供の事故防止のポイントを年齢発達別にまとめたリーフレット「子供に安全をプレゼント」や、室内環境の注意点をまとめた「赤ちゃんのための室内環境」を作成していますので、参考にしてください。

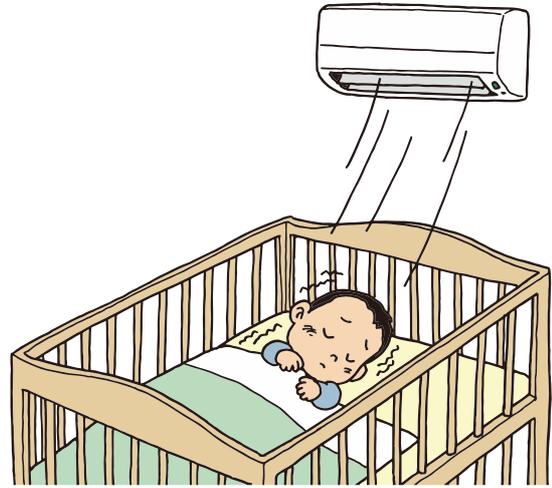
チェックポイント
36-1

温度計と湿度計を設置し、乳幼児のいる室内の状況を確認していますか。

ダニやカビの発生を防ぎ、季節にあった室温で過ごせるよう、温度計や湿度計を備え、室内の状況を確認して調整するようにしましょう。

冷房や暖房の目安

- ① 室温は、冬期には20～25℃、夏期には外気より4～5℃低いぐらいの温度が目安です。
- ② 湿度は、50%前後が目安です。冬期にのどや肌の乾燥対策として加湿器を使用する場合にも、湿度が60%以上にならないようにしましょう。
- ③ 冷房のときにエアコンの風が体に長時間当たると、過剰に体温が奪われます。また、暖房のときも、ファンヒーターやエアコンの風で肌や粘膜が乾燥し、体調を崩す原因となることがあります。直接風が当たらないように、風向きを調整しましょう。



チェックポイント
36-2

妊婦や乳幼児のそばでの喫煙は避けていますか。

- ① 妊婦自身の喫煙や受動喫煙は、胎児の発育に影響することがあります。
- ② 親の喫煙は、赤ちゃんが何の前触れもなく突然死亡してしまう「乳幼児突然死症候群(SIDS)」のリスクを高めると報告されています。また、ぜん息、気管支炎、中耳炎などにかかりやすくなり、ぜん息の発作を誘発するなど、子供の健康に大きな影響を与えることが指摘されています。
- ③ 乳幼児がタバコを誤飲する事故も多く発生しています。妊娠を機会に家族で禁煙しましょう。



チェックポイント
36-3

定期的な換気などにより化学物質の少ない環境づくりを心掛けていますか。

- ① 家屋の新築・リフォーム時や家具の購入時は、建材、塗料、接着剤などに化学物質の発生の少ない材料が使用されているか確認しましょう。
- ② 乳幼児のいる室内では、殺虫剤や防虫剤の使用は控えましょう。使用する場合には、説明書をよく読み、使用方法や使用量を必ず守りましょう。
- ③ 定期的な換気を心掛けましょう。特に、新築やリフォーム、家具の購入直後には、十分な換気、通風を行う必要があります。

安全性に配慮し、高齢者が過ごす環境を快適に保ちましょう。

高齢者の事故で多いのが、住み慣れたはずの家庭内における寝室や居間での転倒事故や階段等の段差での転落です。高齢者に安全な住まいにするには、居室や階段、廊下などを安全に移動でき、十分な明るさがあること、冬期などには居室と浴室やトイレとの間の温度差を少なくすることなどに配慮する必要があります。👉 指針No.25、指針No.26参照

冬期や夏期の温熱環境を適切に調整することにより、室内の環境を快適に保つとともに、高齢者に多いヒートショックや熱中症などの事故を予防しましょう。

ヒートショック

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康障害です。失神や不整脈を起こしたり、急死にいたる危険な状態で、気温の下がる冬場、体全体が露出する入浴時に多く発生しています。

特に、高齢者は血圧変化をきたしやすく、体温を維持する機能が低下しているため、ヒートショックを起こす危険性が高く、注意が必要です。

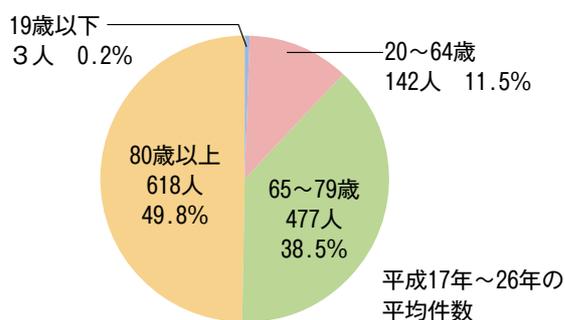
ヒートショックは、寒い季節の脱衣所や浴室を温かくすることで防ぐことができます。また、トイレも体を露出させる場所なので、暖かく保つことが大切です。

熱中症

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は体温調節機能が落ちてくるため、暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。

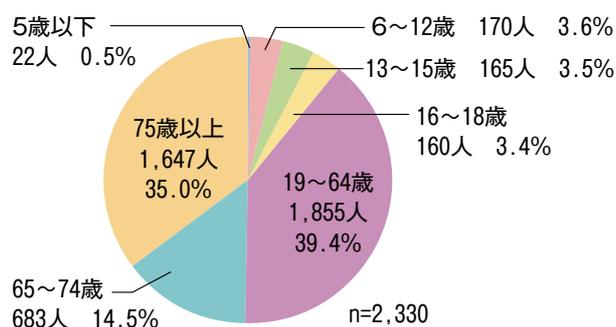
高齢者は、体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに体が脱水を察知しにくいいため、水分補給が遅れがちです。

【入浴中の死亡者数に占める高齢者の割合】



(出典：東京都監察医務院)

【熱中症患者に占める高齢者の割合】



(出典：東京消防庁)

◆冬場の高齢者の居室内の温度管理

東京都健康長寿医療センター研究所が行った調査では、2011年の1年間で、全国で17,000人が浴室で死亡していると推計されており、このうち高齢者は14,000人を占めると考えられています。

また、冬場に部屋全体が暖まっている「適温」での生活は、高齢者の血圧の上昇を抑え、安定化に効果的であることや、「適温」で生活している高齢者は活動量が高いことが報告されています。

(出典：冬場の住居内の温度管理と健康について)

チェックポイント
37-1

安全対策に配慮していますか。

- ① 玄関は段差が大きいと出入りしにくいだけでなく、わずかな段差でも転倒が起きやすい場所です。スロープの設置により段差を解消するとともに、上がりかまちなど段差のある場所に踏み台や手すりを設置する、補助照明を付けるなど、対策を行いましょう。
- ② 日常生活の多くの時間を過ごす居間や寝室での転倒は、敷居のような小さな段差やカーペットの端のめくれ、電源コード、床に置かれた雑誌などの障害物によって起こっています。部屋を整理整頓するとともに、段差の解消や手すり・滑り止めの設置を行い、夜間は足元を明るくしましょう。
- ③ 歩いたり、立ったり、座ったりする動作が安定した状態で行えるよう、手すりや腰掛けなどを適切な位置に設置しましょう。

チェックポイント
37-2

入浴時の温度管理に注意するなど、浴室でのヒートショックに気を付けていますか。

- ① 冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房で暖めることは効果的な対策の一つです。また、熱の逃げやすい窓に内窓を設置する、浴室をユニットバスに改修することなどでも断熱性が向上します。
- ② 浴槽にお湯をためるときは、高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯を注ぐと、浴室全体を暖めることができます。湯沸しの最後の5分を熱めのシャワーで給湯しても十分効果があります。
- ③ お湯の温度はぬるめ（41℃以下）に設定しましょう。
- ④ 夕食前、できれば日没前に入浴しましょう。脱衣所や浴室が冷え込まず、人の生理機能がピークとなる午後2時から4時頃までの間に入浴すると、温度差に適応しやすいとされています。血圧が下がりやすい食事直後や、飲酒時の入浴は控えましょう。
- ⑤ 高齢者とは一緒に入るか、ときどき声をかけるなどして様子を確認しましょう。



チェックポイント
37-3

室内での熱中症を防ぐため、室温や水分補給などに気を付けていますか。

- ① 温度計・湿度計・熱中症計を活用し、室内の環境変化に気を配りましょう。
- ② 高温多湿で、風のない状態の環境では、熱中症の危険が高まります。熱中症は、日差しのない室内でも多く発生しており、夜間にも注意が必要です。
- ③ 冷房や扇風機、除湿機などを利用して、風通しのよい涼しい環境で過ごしましょう。就寝時には通気性のよい寝具を使い、エアコンや扇風機などを適度に使用しましょう。
- ④ のどが乾いていない場合も、こまめに水分補給を行いましょう。



IV 付属資料

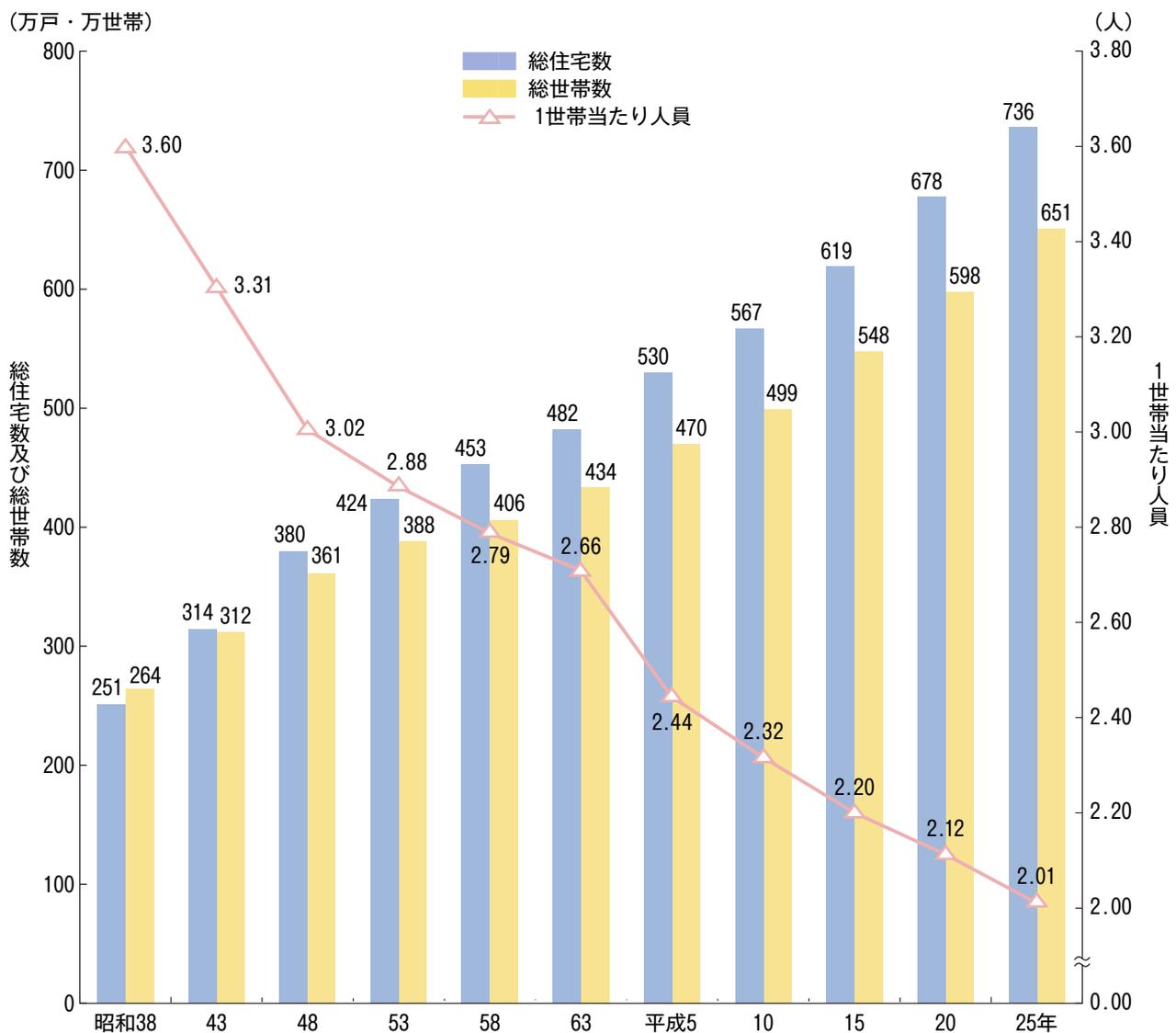
東京都の住宅に関する統計資料

1 住宅数・世帯数

平成25年10月1日現在における東京都の「総住宅数」は7,359,400戸、「総世帯数」は6,505,100世帯となっている。平成20年と比較すると、「総住宅数」は8.5%増加、「総世帯数」は8.8%増加している。

一方、「1世帯当たりの人員」は50年前の昭和38年の3.60人から減少し続け、平成25年は2.01人となっている。

図-1 総住宅数、総世帯数、1世帯当たり人員



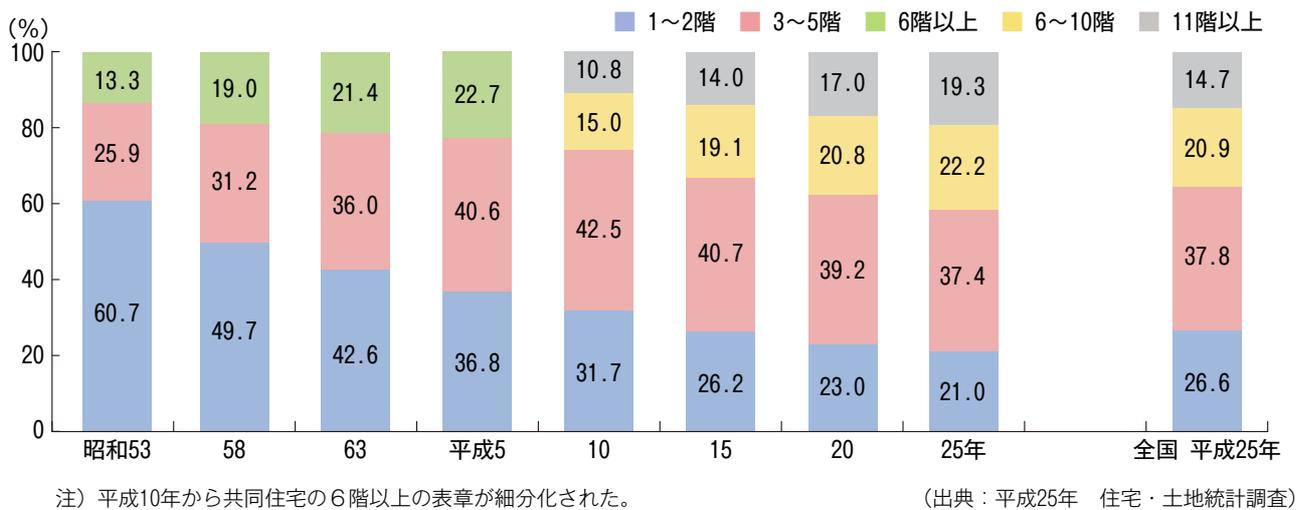
(出典：平成25年 住宅・土地統計調査)

2 住宅の建て方

「居住世帯のある住宅」を建て方別にみると、「共同住宅」は4,529,700戸で70.0%、「一戸建」は1,797,300戸で27.8%、「長屋建」は118,100戸で1.8%となっている。なかでも、「共同住宅」が居住世帯のある住宅に占める構成比は全国で最も高くなっている。

また、「共同住宅」の階数別構成比をみると、「1～2階」は21.0%、「3～5階」は37.4%、「6～10階」は22.2%、「11階以上」は19.3%となっている。平成20年と比較すると、「11階以上」の構成比が2.3ポイントと最も上昇している。15年前の平成10年と比較すると、「1～2階」は10.7ポイント低下、「3～5階」は5.1ポイント低下、「6～10階」は7.2ポイント上昇、「11階以上」は8.5ポイント上昇しており、「共同住宅」の高層化が進んでいる。

図-2 階数別共同住宅数の構成比



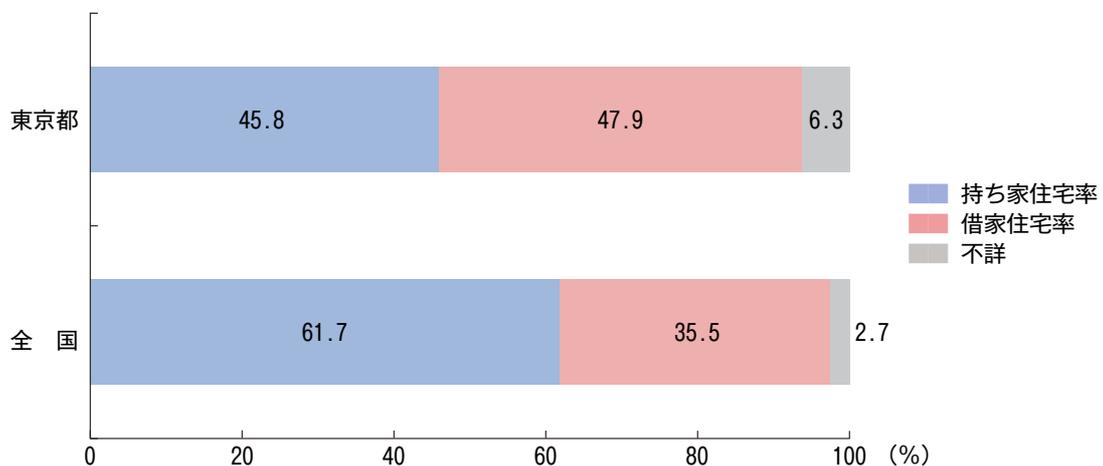
3 所有の関係

「居住世帯のある住宅」を所有関係別にみると、「持ち家」は2,962,100戸で、「持ち家住宅率」は45.8%、「借家」は3,100,300戸で、「借家住宅率」は47.9%となっている。

全国と比較すると、全国の「持ち家住宅率」は61.7%、「借家住宅率」は35.5%となっており、東京都の「持ち家住宅率」は低く、「借家住宅率」は高くなっている。

また、「持ち家住宅率」を都道府県別にみると、東京都は、全国で最も低くなっている。

図-3 居住世帯のある所有関係別住宅数の割合



4 住宅の規模

専用住宅の「1住宅当たり居住室数」は3.33室、「1住宅当たり居住室の畳数」は23.98畳、「1住宅当たり延べ面積」は63.54㎡となっている。平成20年と比較すると、「1住宅当たり居住室数」は0.05室減少、「1住宅当たり居住室の畳数」は0.74畳増加、「1住宅当たり延べ面積」は1.03㎡増加している。

「1人当たり居住室の畳数」は11.68畳、「1室当たり人員」は0.62人となっている。平成20年と比較すると、「1人当たり居住室の畳数」は0.81畳増加、「1室当たり人員」は0.01人減少している。

また、専用住宅の「1住宅当たり延べ面積」を都道府県別にみると、東京都は、全国で最も狭くなっている。

表-1 専用住宅の1住宅当たり居住室数・居住室の畳数・延べ面積、1人当たり居住室の畳数及び1室当たり人員

年次	専用住宅				
	1住宅当たり 居住室数 (室)	1住宅当たり 居住室の畳数 (畳)	1住宅当たり 延べ面積 (㎡)	1人当たり 居住室の畳数 (畳)	1室当たり 人員 (人)
昭和43年	2.77	14.84	43.84	4.46	1.20
48年	3.00	16.46	47.43	5.47	1.00
53年	3.25	18.48	50.66	6.46	0.88
58年	3.38	19.75	54.24	7.20	0.81
63年	3.48	21.04	56.72	7.91	0.76
平成5年	3.45	21.56	58.95	8.61	0.73
10年	3.41	22.01	59.43	9.50	0.68
15年	3.45	23.15	62.54	10.42	0.64
20年	3.38	23.24	62.51	10.87	0.63
25年	3.33	23.98	63.54	11.68	0.62
平成20年～25年増減数	△ 0.05	0.74	1.03	0.81	△ 0.01

注) 専用住宅とは、居住専用に建築された住宅を示す。

(出典：平成25年 住宅・土地統計調査)

5 居住面積水準の状況

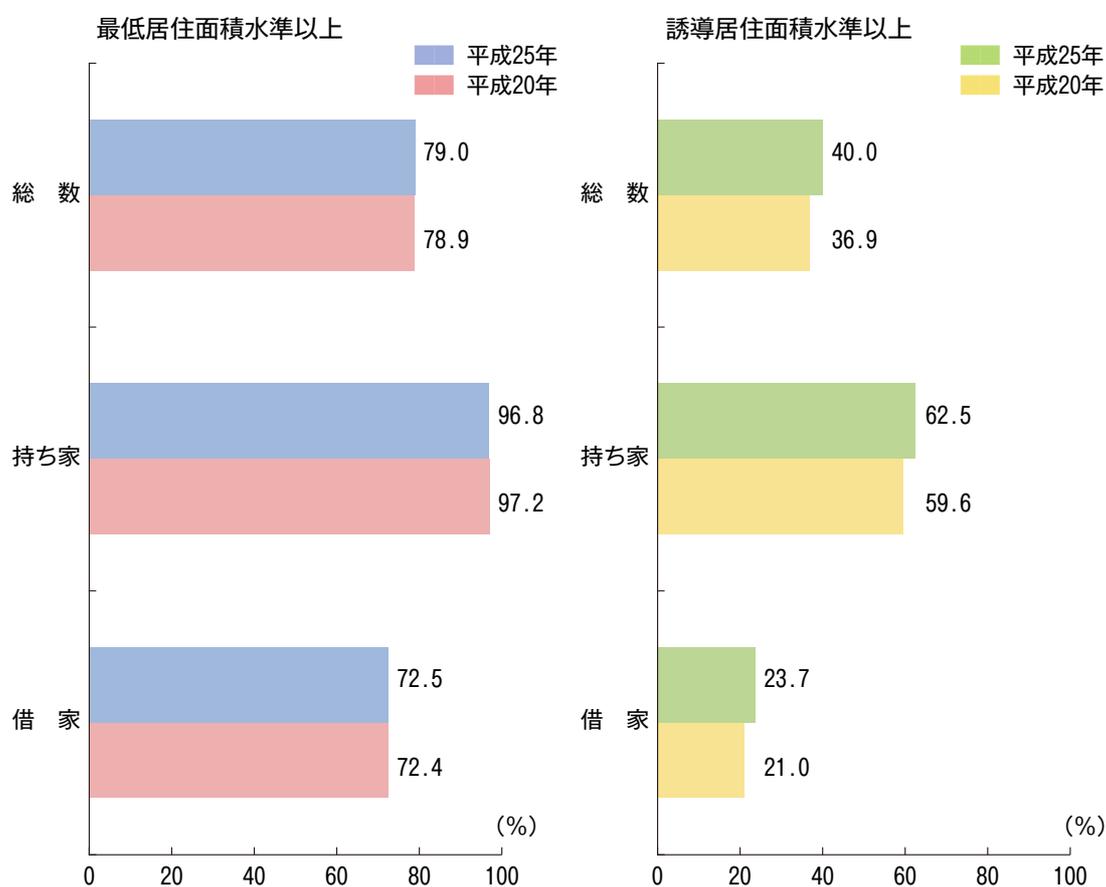
居住面積水準以上の主世帯数の割合をみると、「最低居住面積水準*¹以上」は総数で79.0%、「誘導居住面積水準*²以上」は総数で40.0%となっている。持ち家と借家の割合をみると、「最低居住面積水準以上」、「誘導居住面積水準以上」とも持ち家が借家を上回っている。

平成20年と比較すると、割合の総数では「最低居住面積水準以上」、「誘導居住面積水準以上」とも上昇しているが、持ち家では「最低居住面積水準以上」は低下し、「誘導居住面積水準以上」は上昇している。借家では「最低居住面積水準以上」、「誘導居住面積水準以上」とも上昇している。

全国と比較すると、全国では「最低居住面積水準以上」は総数で90.2%、「誘導居住面積水準以上」は総数で56.6%となっており、東京都はどちらも全国より低くなっている。

- * 1 最低居住面積水準とは、世帯人員に応じて、健康で文化的な住生活を営む基礎として必要不可欠な住宅の面積に関する水準
- * 2 誘導居住面積水準とは、世帯人員に応じて、豊かな住生活の実現の前提として多様なライフスタイルに対応するために必要と考えられる住宅の面積に関する水準

図-4 住宅の所有の関係別居住面積水準以上の主世帯数の割合



(出典：平成25年 住宅・土地統計調査)

相談窓口一覧

住まいの衛生等に関する相談は、最寄りの保健所で受け付けています。

なお、相談内容により、他の窓口を紹介することもあります。

また、以下の内容については、それぞれの問い合わせ先にご相談ください。

問合せ内容	問合せ先	電話	
誤って家庭用品を飲んでしまった場合 (タバコ、家庭用品などの急性中毒)	公益財団法人日本中毒情報センター大阪中毒110番	072-727-2499	
商品やサービス等の苦情や問合せ	東京都消費生活総合センター	03-3235-1155	
有害物質を含んだ家庭用品の問合せ	各区保健所等、八王子市保健所、町田市保健所、東京都保健所		
ネズミ・生活害虫の駆除を依頼したいとき	公益社団法人東京都ペストコントロール協会	03-3254-0014	
	23区・八王子市・町田市 区、八王子市、町田市の浄化槽担当部署		
浄化槽の相談	多摩地域 (八王子市及び町田市を除く)	東京都多摩環境事務所 廃棄物対策課	042-528-2692
	島しょ地域	東京都環境局 資源循環推進部 一般廃棄物対策課	03-5388-3583
ゴミ・リサイクルに関する問合せ	区市町村の清掃・リサイクル担当部署		
騒音・振動・悪臭の相談	区市町村の公害担当窓口		
住宅の工事（新築・リフォーム）、住宅の購入、マンションの建替え等に関する相談	公益財団法人住宅リフォーム・紛争処理支援センター (住まいのダイヤル)	0570-016-100	
飲み水の水质 検査を依頼 したいとき	直結方式で水道水に異常 をみとめたとき	東京都水道局お客様センター（23区） 東京都水道局多摩お客様センター 市町村の水道担当部署	03-5326-1101 0570-091-101
	その他、貯水槽式給水方式 や井戸水などの施設で水 質検査を実施したいとき	「建築物の衛生的環境の確保に関する法律」に 基づく水質検査機関などがあります。 ※詳しくは保健所にお問合せください。	
漏水等の緊急時に給水配管等の工事を 依頼したいときの相談	東京都水道局お客様センター（23区） 東京都水道局多摩お客様センター 市町村の水道担当部署	03-5326-1101 0570-091-101	

東京都保健所

保健所名	所在地	電話	所管地域	
西多摩保健所	青梅市東青梅1-167-15	0428-22-6141	青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町	
南多摩保健所	多摩市永山2-1-5	042-371-7661	日野市、多摩市、稲城市	
多摩立川保健所	立川市柴崎町2-21-19 東京都立川福祉保健庁舎内	042-524-5171	立川市、昭島市、国分寺市、国立市、東大和市、武蔵村山市	
多摩府中保健所	府中市宮西町1-26-1 東京都府中合同庁舎内	042-362-2334	武蔵野市、三鷹市、府中市、調布市、小金井市、狛江市	
多摩小平保健所	小平市花小金井1-31-24	042-450-3111	小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市	
島 し よ 保 健 所	大島出張所	大島町元町字馬の背275-4	04992-2-1436	大島町、利島、新島村、神津島村
	三宅出張所	三宅村伊豆1004	04994-2-0181	三宅村、御蔵島村
	八丈出張所	八丈町三根1950-2	04996-2-1291	八丈町、青ヶ島村
	小笠原出張所	小笠原村父島字清瀬	04998-2-2951	小笠原村

参考文献

- ・あなたのまわりに潜む身近なアレルゲン—原因を特定して対処する—/谷口正美・福富友馬 監修/株式会社メディカルレビュー社
- ・赤ちゃんのための室内環境/東京都福祉保健局
- ・新しい生命のために/東京都福祉保健局
- ・アレルギー総合ガイドライン2016/一般社団法人日本アレルギー学会/株式会社協和企画
- ・ECA (European Collaborative Action) ヨーロッパ共同研究,1997
- ・衣服と住まいの健康学/大修館書店
- ・衛生試験法・注解/金原出版株式会社
- ・L値ってなに?/日本複合・防音材工業会
- ・快適で健康的な住宅で暮らすために/国土交通省
- ・改定新版 建築設備/中島康孝/株式会社朝倉書店
- ・化学物質の少ない住まいの健康配慮ガイドライン/東京都福祉保健局
- ・花粉症一口メモ/東京都福祉保健局
- ・蚊をなくして快適な夏を/東京都福祉保健局
- ・菌・カビを知る・防ぐ60の知恵/日本防菌・防黴学会編/株式会社化学同人
- ・吸入性アレルゲンの同定と対策/谷口正美・福富友馬 監修/株式会社メディカルレビュー社
- ・居住環境におけるダニ対策ガイドライン/財団法人日本環境衛生センター
- ・健康・快適居住環境に関するアンケート調査報告書(平成28年度)/東京都福祉保健局
- ・結露防止ガイドブック/財団法人住宅・健康省エネルギー機構
- ・健康・快適住宅宣言/健康で快適な住宅研究会編/ケイブン出版株式会社
- ・健康・快適な住宅づくりのチェックポイント/一般社団法人日本建築学会編/株式会社オーム社
- ・健康リビング実践ガイドラインハンドブック(給排水編)/財団法人ビル管理教育センター
- ・健康リビング実践ガイドライン報告書(家庭用化学製品編)/財団法人日本環境衛生センター
- ・子供に安全をプレゼント/東京都福祉保健局
- ・室内空気汚染低減のための設計・施工ガイドライン/財団法人住宅・健康省エネルギー機構
- ・施設管理者向け 蚊の発生防止対策/東京都福祉保健局
- ・住宅の新省エネルギー基準と指針/財団法人住宅・健康省エネルギー機構
- ・住まいの化学物質 リスクとベネフィット/一般社団法人室内環境学会編/東京電機大学出版局
- ・住まいの健康・快適環境に関する実態調査結果について(平成5年度冬期・平成6年度夏期)/東京都衛生局
- ・住まいの照明マニュアル/財団法人照明学会 照明普及会
- ・住まいの照明省エネブック/「あかりの日」委員会
- ・シックハウス対策のための規制導入 改正建築基準法/国土交通省
- ・図解でわかる!小児ぜんそく/大矢幸弘 監修/株式会社法研
- ・室内環境学概論/室内環境学会編/東京電気大学出版局
- ・石けん・洗剤Q&A/日本石鹼洗剤工業会
- ・新 快適な暮らしのガイドライン/公益財団法人日本建築衛生管理教育センター・公益社団法人全国ビルメンテナンス協会
- ・ぜんそく教室の手引き/東京都衛生局
- ・超高層住宅に関する有識者の小論集/財団法人住宅都市工学研究所 株式会社市浦都市開発建築コンサルタンツ
- ・ちょっと気を付けて—家庭用品の安全性—/東京都衛生局
- ・東京都環境白書2016/東京都環境局
- ・東京都における加齢対応型住宅の建設指針及び同設計マニュアル/東京都住宅局
- ・東京の虫図鑑/東京都福祉保健局
- ・都民のためのねずみ防除読本/東京都福祉保健局
- ・入浴時の温度管理に注意してヒートショックを防止しましょう/東京都健康長寿医療センター
- ・熱中症に注意!/東京消防庁
- ・人と動物との共通感染症/東京都福祉保健局
- ・冬場の住居内の温度管理と健康について/東京都健康長寿医療センター
- ・平成25年 住宅土地統計調査/東京都総務局

検討会委員名簿

健康・快適居住環境の指針検討会（平成28年度）

■会長

松木 秀明（東海大学健康科学部 看護学科特任教授）

■委員

平 久美子（東京女子医科大学病院東医療センター麻酔科非常勤講師）

橋本 知幸（一般財団法人日本環境衛生センター東日本支局 環境生物・住環境部次長）

福富 友馬（独立行政法人国立病院機構相模原病院臨床研究センター 診断・治療薬開発研究室長）

阪東 美智子（国立保健医療科学院生活環境研究部 建築・施設管理研究領域上席主任研究官）

柳 宇（工学院大学建築学部 建築学科教授）

用語索引

あ行

アオカビ……………21, 63, 67
アカイエカ……………41
アカカビ……………21
赤水……………23, 24
アレルギー……………11, 18, 19, 21, 37, 38,
41, 49, 50, 62, 63, 64,
65, 67, 69, 70, 71, 72
アレルギーゲン……………21, 38, 49, 63, 64, 65,
66, 67, 68, 69, 70, 72,
75
イエダニ……………35, 39, 40
一酸化炭素……………6, 7, 15, 16, 64
SGマーク……………58
Sトラップ……………31
FF式（強制給排気式）……………7, 12
LED……………51, 52
L等級……………47
塩素ガス……………22

か行

蚊……………41, 42
開放型ストーブ……………12, 20, 74
開放型暖房器……………6, 7, 74
香り付き柔軟仕上げ剤……………59, 60
加湿器……………13, 14, 21, 75, 76
活性炭……………25, 26, 46, 59
合併処理浄化槽……………33
カビ……………5, 11, 13, 14, 19, 21,
22, 37, 38, 45, 46, 49,
50, 51, 55, 56, 63, 64,
65, 67, 68, 74, 75, 76
花粉……………49, 63, 64, 71, 72
花粉症……………71, 72
カワキコウジカビ……………21
機械換気……………5, 73
喫煙……………16, 17, 45, 72, 76
揮発性有機化合物……………17, 18
逆サイホン作用……………27, 28
逆流防止装置……………28
吸着剤……………46, 59
空気清浄機……………13, 16, 46, 64, 68, 70
クマネズミ……………35, 36
クロカビ……………21, 63, 67
結露……………11, 19, 20, 21, 22, 51,
55, 67, 74

ケナガコナダニ……………21
建材……………5, 17, 18, 19, 45, 46,
57, 64, 76
建築基準法……………5, 17, 18, 73
高气密・高断熱……………73, 74
抗原……………63, 65, 71
コウジカビ……………21, 63, 67
更生工事……………24
抗体……………63
高置水槽……………27
合板……………17, 18, 58, 64
コールドドラフト……………7, 8
ゴキブリ……………41, 42, 63
コナダニ……………37

さ行

サイホン作用……………27, 31
殺虫剤……………17, 18, 40, 42, 45, 59,
60, 76
残留塩素……………25, 26
自己サイホン作用……………31
自然換気……………5, 73
室温温度差……………7, 8
室内環境配慮マーク……………58
室内濃度指針値……………17, 59
受水槽……………23, 24
受動喫煙……………16, 76
循環式浴槽……………55, 56
浄化槽……………31, 33, 34, 44
上下温度差……………7, 8
消臭剤……………46, 59, 60
浄水器……………25, 26
照度……………51, 52, 54
蒸発……………13, 31, 68
除湿……………11, 12, 13, 14, 20, 42,
78
スケール……………13
ススカビ……………21, 63, 67
スズメサシダニ……………39
絶対湿度……………11
接着剤……………17, 18, 57, 58, 64, 76
洗浄剤……………32, 34, 44
ぜん息……………11, 21, 37, 49, 50, 62,
63, 64, 65, 66, 67, 69,
72, 76
騒音……………47, 48
相対湿度……………11, 12

た行

待機電力	52
脱臭剤	46, 59
ダニ	5, 11, 21, 35, 37, 38, 39, 40, 49, 55, 63, 64, 65, 66, 74, 75, 76
単独処理浄化槽	33
チカイエカ	41
中空糸膜	25, 26
チリダニ	37, 65
ツメダニ	37
TVOC	17
ディスプレイ	44, 46
dB (デシベル)	47
動物由来感染症	61
毒餌	36, 42
トコジラミ	41, 42
ドブネズミ	35, 36
トリハロメタン	25, 26
塗料	17, 18, 57, 58, 76

な行

二酸化炭素	7, 15, 16, 74
二重窓	20, 48
24時間換気	5, 6, 73, 74
24時間風呂	55
乳幼児突然死症候群 (SIDS)	16, 76
ネズミ	35, 36, 37, 39, 40, 49
熱交換型換気扇	8, 48
熱中症	9, 10, 77, 78
粘着トラップ	36, 42
ノミ	41, 42

は行

配管替え	24
排水管	29, 30, 31, 32, 35, 44, 46
排水トラップ	31, 42, 46
排水ます	29, 30, 42
ハウスダスト	49, 63, 64, 67
ハチ	41, 42
ハツカネズミ	35
はねだし作用	31
パラジクロロベンゼン	17, 59
BOD	33

ヒートショック	8, 77, 78
Pトラップ	31
ppm	15, 17, 57, 59
ppb	17
ヒトスジシマカ	41
人と動物との共通感染症	61, 62
冷輻射	7, 8
漂白剤	34, 44
ヒョウヒダニ	21, 37, 65
VOC	17
封水	31, 32, 46
不完全燃焼	15, 16
浮遊粉じん	15, 16
芳香剤	17, 46, 59, 60
防振マット	48
防虫剤	17, 18, 45, 59, 60, 76
ボウフラ	42
飽和水蒸気量	11
ホルムアルデヒド	7, 17, 18, 46, 57, 58, 64

ま行

マダニ	39, 40
密閉型暖房器	7
免疫	55, 63, 69
毛管現象	31

や行

誘導サイホン作用	31
----------	----

ら行

リフォーム	17, 18, 74, 76
冷輻射	7
冷房病	9
レジオネラ属菌	55, 56
ろ材	25, 26
露点温度	11, 13

わ行

ワクモ	39
ワン (ベル) トラップ	31

健康・快適居住環境の指針
—健康を支える快適な住まいを目指して—
平成29年3月発行

平成28年度
登録番号第(28)327号
福祉保健局

編集・発行 東京都福祉保健局健康安全部環境保健衛生課
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話 03(5320)4493(ダイヤルイン)

印刷 株式会社イーパワー

石油系溶剤を含まないインキを使用しています。



