

6

ネズミ・生活害虫の対策

指針

No.16

ネズミの対策

ネズミの生息しにくい環境を作りましょう。また、見かけた場合は早めに対策をとりましょう。

ネズミは、ヒトの周りに住む有害動物の代表です。食中毒の原因菌や感染症の病原菌を媒介するだけでなく、家財や電線をかじるなど経済的な被害をもたらします。私たちの身近に見られるネズミは次の3種類で、一年中見られます。

1 クマネズミ

かつてはビル内での生息が多かったのですが、近年では住宅地にも生息範囲を拡大しています。垂直移動や電線渡りが得意で、警戒心が強く防除が難しい種類です。家の中にも営巣します。

2 ドブネズミ

植込みや床下の地面に掘った穴や、下水溝などに生息しています。排水管内部を通過して侵入することもあります。

3 ハツカネズミ

小型で、家の中や物置、畑などに生息しています。



①クマネズミ

頭胴長：15～20cm

出没場所：都心のビル街、住宅

特徴：身軽で運動能力が高く、電線を伝ったり、粗面の壁を駆け上がる

被害：食害、電線・OA機器配線切断



②ドブネズミ

頭胴長：22～26cm

出没場所：下水道、住宅の台所や排水口

特徴：地面に穴を掘り、泳ぎが得意

被害：食害、電線・OA機器配線切断



③ハツカネズミ

頭胴長：6～9cm、小型

出没場所：畑、住宅、ビル街、倉庫

特徴：成長が速く、年間出産数が多い

被害：食害

(写真：(一財)日本環境衛生センター提供)

[住まいにおけるネズミのエサ場と営巣場所]

エサ場になりやすい場所	営巣場所
<ul style="list-style-type: none">・台所、食品保管庫、居間など食べ物があるところ・生ゴミの保管場所・仏壇（供え物や花のある場所）・ベランダ（鉢植えの花）・ペットのエサの置き場所・野鳥のエサ台	<ul style="list-style-type: none">・天井裏、物置、家具の裏・押し入れやタンスの中・壁の中・テレビや冷蔵庫など電気製品の裏 <p>※暖かく、人目に付きにくい場所に紙や布、ビニールなどを集めて巣を作ります。</p>

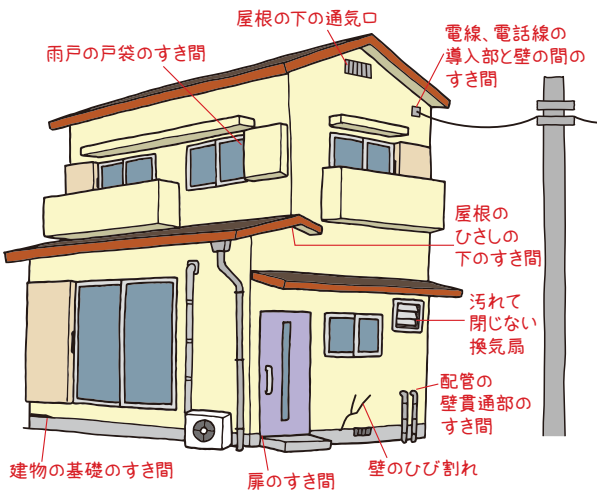
ネズミと皮膚炎

ネズミにはイエダニという種類のダニが寄生して吸血しています。ネズミの巣にも多く生息し、宿主であるネズミが巣からいなくなったり、死んだりして吸血できなくなると、その場所から離れて移動し、人を吸血して激しいかゆみと皮疹を引き起こすことがあります。

チェックポイント 16-□

ネズミが生息していませんか。また、生息しにくい環境づくりを日頃から心掛けていますか。

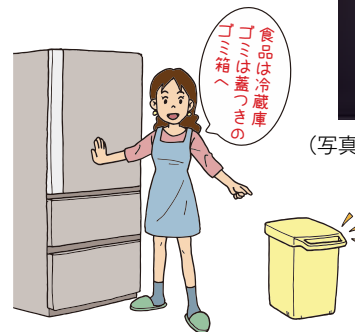
- ① ネズミが侵入できない、エサがない、巣作りできない環境づくりが大切です。ネズミは自分の頭ほどの穴（12mm以上）があれば通り抜けることができるといわれています。特に、クマネズミの侵入防止には、通路となるようなすき間や壁の穴をふさぐことが有効です。基礎部分にある通風口には金網を取り付けましょう。また、浴室の排水口に目皿が無い場合には目皿を設置しましょう。



【金属たわしによる穴ふさぎ】



(写真：イカリ消毒(株) 谷川力 氏提供)



- ② 特に夜間、屋内外の食品やゴミ箱をきちんと片づけ、ネズミにエサを与えないようにしましょう。食品やペットのエサは密閉容器に入れて保管し、生ゴミはふた付きの容器等に入れるようにしましょう。花や仏壇の供物がエサになることもあります。

- ③ クマネズミは室内に放置してある材料で巣を作ります。押入れやタンス、物置きなどに段ボール、タオル、衣類、紙などが長期間放置してある場合は、時々チェックするようにしましょう。また、巣材になるこれらのものは密閉容器（プラスチックなどの硬い材質のもの）で保管しましょう。

- ④ ネズミの駆除法には、粘着シート（出没する場所に広く置くと効果的）や捕獲器（壁ぎわ等の物陰に置く）、毒餌剤などの方法があります。ドブネズミやクマネズミにはどれも有効ですが、クマネズミには侵入口をふさぐような環境的防除が有効で、粘着シートや毒餌は補助的な手段になります。

【粘着トラップの設置】



(写真：イカリ消毒(株) 谷川力 氏提供)

粘着シートはネズミがよく通る通路全体に、複数枚配置します。その後、数日間（最低3日間）放置し、その結果を見て配置法を変えるようにしましょう。

- ⑤ 毒餌剤は、ネズミが出入りしそうな場所や通路の物陰に少量ずつ分散して置き、減る様子を観察して、よく食べるポイントに多く置きます。食べ始めたら、減った分だけを追加し、食べなくなるまで置いておきます。

室内に食べ物がある状態ではネズミが毒餌剤を食べませんので、室内の食べ物をすべて片付けておく必要があります。また、ペットや子供が誤って食べないように注意し、必ず回収しましょう。

※東京都では「都民のためのねずみ防除読本」を作成しています。ねずみの被害にあわないための日頃の対策や、侵入された場合の対策などをまとめているので、こちらも参考にしてください。

室内のダニ対策

室内にダニが生息しにくい環境を作りましょう。

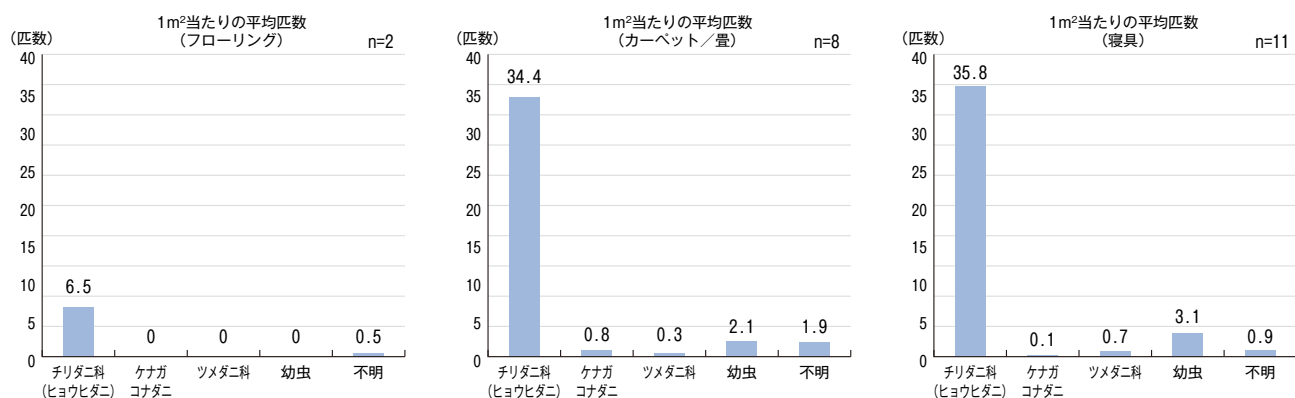
生息数の多少はありますが、ダニは室内に必ず住みついています。室内の床面（特に畳やカーペット）には、室内で最も多く見られるコナヒョウヒダニとヤケヒョウヒダニ（チリダニ）のほか、ツメダニ、コナダニなどのダニが生息しています。

ダニの体長は0.3mm~0.6mmで、普通、肉眼では見えません。また、ネズミがいたり、野鳥が巣を作っていると、これらに寄生して吸血するダニが室内に侵入することがあります。👉 **指針No.16参照**

ダニが生息しやすい環境

- ① 温度：25~30℃ ② 湿度：60%以上 ③ エサ：ヒトのフケ・アカ、カビ、食べこぼし等
- ④ 場所：湿気を適度に含む畳、布団、カーペット等

[居間、寝室のダニ数]



(東京都福祉保健局 平成28年度居住環境詳細調査)

ダニによる被害

- ・ヒョウヒダニはチリダニ科に属し、アレルギー性の気管支ぜん息やアトピー性皮膚炎などの原因となります。👉 **指針No.31参照**
- ・ツメダニは数が増えると人を刺すことがあり、かゆみを起こします。ヒョウヒダニやチャタテムシ、コナダニなどをエサにします。
- ・コナダニは大発生すると、台所や家具、畳などに粉をまいたように群れを作り動き回るため、不快感を与えます。



ヒョウヒダニ
(写真：田中誠 氏提供)



ヒョウヒダニ (実体顕微鏡)
(写真：東京都健康安全研究センター提供)



ツメダニ
(写真：田中誠 氏提供)



コナダニ
(写真：(一財)日本環境衛生センター提供)

◆粉製品の保管について

- ・戸棚の中などで、室温で長期間保管した粉製品にはコナヒョウヒダニなどが大量に繁殖することがあります。ダニが大量に繁殖した粉製品を使った料理を食べたことによって、呼吸困難などの重篤なアレルギー反応を起した事例が報告されています。特にダニにアレルギーのある人は注意が必要です。
- ・開封後のお好み焼き粉やホットケーキミックスなどの粉製品は、必ず密閉容器に入れ、冷蔵庫内で保管しましょう。

チェックポイント
17-1

室内のダニを駆除するために、寝室や居間などの床は、掃除機を使いこまめに掃除していますか。

床面に掃除機をかけることで、ダニやその糞、抜け殻、破片、繁殖の原因になるエサなどを取り除くことができます。ダニだけでなく、その糞や破片には強いアレルギー性（アレルギーの原因になる性質）があるので、アレルギー対策として行う場合には、ていねいな掃除機がけが必要です。

掃除機がけは毎日行うことが望ましいですが、3日に1回は掃除機がけを行うようにしましょう。

掃除機の性能

掃除機は通常の吸引力（仕事率200W以上）のもので十分ですが、フィルターは高性能のものを使いましょう。掃除機をかけると、排気でホコリが舞いあがります。現在使用している掃除機に長いホースを付けて、本体を屋外に置くと、排気が屋外に排出されるのでより効果的です。

掃除の仕方

ホースの先を床にしっかりとあてて、1㎡あたり20秒以上かけてゆっくり動かしてください。畳1畳で、30秒から1分くらいかけます。

チェックポイント
17-2

室内のダニが生息しやすい布団や畳など、ダニの生息場所の湿気ができるだけ少なくなるように工夫していますか。

ダニ生息場所の湿気対策

- ① 天気の良い日は布団を干し、よく乾燥させましょう。梅雨時期などは布団乾燥機を使用するとよいでしょう。
- ② ダニで困っている家庭では、カーペットの使用は控えましょう。特に畳の上にカーペットを敷くと、通風が悪くなり畳が湿るのでやめましょう。畳床の湿度が15%以上になるとダニやカビが発生しやすくなります。
- ③ 天気の良い日は窓を開け、部屋の風通しを良くして、畳など室内の湿気を取り除きましょう。

寝具のアレルゲン対策

アレルギー疾患患者のいる家庭では、特に寝具のアレルゲン対策が重要です。

指針No.31参照



吸血するダニの対策

吸血性のダニが外から室内に迷いこんでこないように注意しましょう。

吸血性のダニは、ネズミや野鳥がいなければ発生しません。なお、野外活動では野生の吸血性ダニへの注意が必要です。

1 イエダニ

ネズミに寄生するダニで、ネズミが死んだり、巣を放棄したときに元の場所から離れて、室内に侵入し、人を刺します。肌の柔らかい部分を多く刺され、かゆみをともなった赤い腫れを起こします。

2 スズメサシダニ、ワクモ

スズメやムクドリなどの野鳥に寄生し、戸袋などに作った巣から這い出して屋内に入り込み吸血し、かゆみを伴った赤い腫れを起こします。なお、被害のほとんどは、ヒナの巣立ち後の5～6月頃に発生します。

3 マダニ類

森林や草原に生息するダニで、人や動物に寄生して吸血します。野鳥などに運ばれて、市街地で発生することもあります。大きさは数mmですが、十分に吸血すると大豆ほどの大きさになります。日本紅斑熱やライム病、重症熱性血小板減少症候群（SFTS）などの感染症を媒介することがあります。



イエダニ

(写真：田中誠 氏提供)



マダニ

(写真：田中誠 氏提供)



チェックポイント
18-1

吸血性のダニに刺されるようなことはありませんか。

ネズミが家に住みついたら、駆除することが大切です。

ネズミの死骸や巣を見つけたら、速やかに処理し、その周辺に殺虫剤（イエダニ用エアゾール剤など）を撒いておきます。☞ 指針No.16参照

チェックポイント
18-2

屋根裏にスズメが巣を作ったり、ムクドリやシジュウカラが戸袋に巣を作ったりしていませんか。

家屋には野鳥に巣を作らせないようにするのが基本ですが、もし作られて被害が発生したときは、巣を他の場所に移し、周辺に殺虫剤（イエダニ用エアゾール剤など）を撒いておきます。ダニ被害のほとんどは、ヒナの巣立ち後に発生します。ヒナがいなくなった巣は取り除き、ゴミとして処分します。



◆野外ではマダニ類に注意しましょう。

マダニ類は室内には生息しませんが、野外での被害が報告されています。ハイキングなどで森林や草原に入る際には、マダニ類に寄生されないよう肌を露出しない服装（長袖、長ズボン）にしましょう。

マダニは長時間（数日～1週間ほど）人体に寄生して吸血しますが、痛みやかゆみはありません。帰宅後に体をチェックしてマダニの有無を調べます。キャンプなどで犬を野山などに連れていった後も注意しましょう。

生活害虫の対策

生活害虫が生息しにくい環境を作りましょう。
また、発生した場合には適切に処理しましょう。

衛生上の害や人体への害を及ぼす害虫

1 ゴキブリ

クロゴキブリ（一般家庭やビル）、チャバネゴキブリ（主にビル、飲食店）が多く見られます。食品に混入して汚染の原因になるほか、精神的不快感を与えます。

2 蚊

家の周りに発生し夜に人を刺すイエカ類（アカイエカ、チカイエカ）、そして庭で見られ昼間から人を刺すヤブカ類（ヒトスジシマカ）が多く見られます。ヒトスジシマカは、建物の周囲の小さな水たまり（雨水ます、水の溜まった容器や空き缶など）から発生し、デング熱やジカウイルス感染症を媒介します。

3 ノミ

ひざから下がよく刺され、強いかゆみをともなった1cm大の赤色の腫れを起こします。またペットを抱いた場合には腕などに集中します。主に猫や犬に付いて室内に持ち込まれ、ペットを離れた後、畳やカーペットのゴミの中で卵を産み、幼虫は約1か月で成虫となります。

4 トコジラミ

夜間吸血することが多く、寝ている人の手や足、首など露出している部分から吸血し、強いかゆみと腫れが生じる場合があります。近年、都会を中心に被害が急増しています。出張などの際に、荷物に潜んで持ちこんでしまうことがあるので注意しましょう。



トコジラミ

(写真：東京都健康安全
研究センター提供)



アタマジラミ

5 ハチの仲間

主にアシナガバチ類とスズメバチ類が問題となります。驚かせたり、イタズラしたりすると刺され、ハチ毒アレルギーの体質の人は全身に症状がでて、アナフィラキシーショックを起こすことがあります。自然界では害虫駆除に活躍する益虫でもあります。

6 その他

ハエ、コバエ、アリガタバチ、イエヒメアリ、チャドクガ、ムカデ、アタマジラミ等の被害があります。



チャドクガ (幼虫)

(写真：田中誠 氏提供)



チャドクガ (成虫)

(写真：田中誠 氏提供)

食品等の害虫

1 メイガの仲間

乾燥した果実やナッツ、粉や穀粉製品、ペットフードなどに広く害を与えます。ノシメダラノメイガが代表種です。

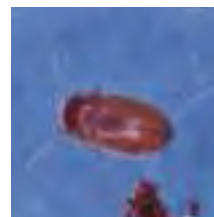
2 シバンムシの仲間

乾燥した植物質（乾麺、ハーブ、ココア、ドライフラワー、畳など）が被害を受けます。幼虫が食品等に被害を与えます。



ノシメダラノメイガの幼虫

(写真：田中誠 氏提供)



タバコシバンムシ

(写真：田中誠 氏提供)

チェックポイント 19-1

生活害虫が発生した場合、適切に駆除していますか。

生活害虫の生態や発生源などを知ることが、適切な対応を行うことにつながります。

除湿や住まいの環境改善、食品や生ゴミの保管方法の改善、清掃の徹底などを行い、虫の住みにくい環境を作ることが防除の基本になります。

・ノミ

畳の表面や敷き合わせの部分、部屋の隅など、丁寧に掃除機をかけ、卵・幼虫・成虫を吸い取ります。カーペットは上げて掃除しましょう。猫などのペットのノミを駆除し、野良猫が床下などに住みつかないように注意しましょう。

・トコジラミ

昼間は室内の狭いすき間（壁と柱の間、ベッドのすき間など）に潜んでおり、夜間に活動します。寝具の周辺など、生息している場所には「血糞」と呼ばれる黒いシミ（^{けっぶん}）が見られます。比較的短期間で数が増え、家中に広がると自分で駆除するのは難しいため、専門業者に駆除を依頼しましょう。

・ハチ

アシナガバチ類の巣は小型の巣であれば、夜間に殺虫剤を吹付ける方法で除去できますが、刺されないよう細心の注意が必要です。スズメバチ類の巣の駆除は危険ですので、専門業者に依頼しましょう。

チェックポイント 19-2

ゴキブリが生息していませんか。また、生息しにくい環境づくりを日頃から心掛けていますか。

ゴキブリの駆除方法

- ① エサになる生ゴミはふた付きの容器やビニール袋等に入れて密閉しましょう。また、食品類は容器に保管しましょう。
- ② 冷蔵庫、ガスレンジの裏側、調理台の引き出し、ゴミ容器、排水トラップ等は定期的に清掃しましょう。
- ③ 毒餌や粘着トラップ（壁ぎわの物陰に置く）などで定期的に駆除をしましょう。



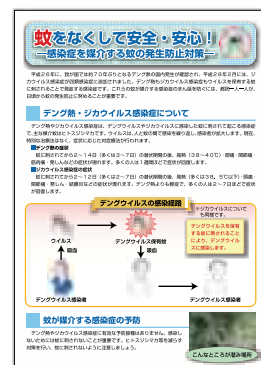
チェックポイント 19-3

蚊の発生しにくい環境づくりを心掛けていますか。

蚊の駆除方法

- ① ボウフラが発生しないよう、側溝は清掃して流れをよくしましょう。
- ② 家の周囲の雨水の溜まるような空き缶や空きビン類、古タイヤなどは片付けましょう。また、散水、防火用の汲み置き水や植木鉢の受け皿などは水を週1回以上捨て、使わない場合は片付けましょう。
- ③ 詰まった雨どいや側溝は清掃を行い、つまりを取り除きましょう。
- ④ 雨水ますや排水ますは定期的に点検し、こまめに清掃を行いましょう。雨水ますや排水ますの幼虫対策には、IGR剤（昆虫成長制御剤）を投入する方法もあります。
- ⑤ 蚊のかくれ家となる風通しの悪いやぶや草むらなどは、定期的にせん定、草刈りを行って、日当たりと風通しをよくしましょう。
- ⑥ 窓などに網戸を取り付けて、屋内への蚊の侵入を防ぎましょう。網戸は破れなどがあれば補修しましょう。

※東京都では「施設管理者向け 蚊の発生防止対策」、「蚊をなくして快適な夏を～感染症を媒介する蚊の発生防止対策～」の冊子や、住まいの虫に関するリーフレットを作成していますので、参考にしてください。



7 ゴミの処理

指針
No.20

ゴミの適正処理

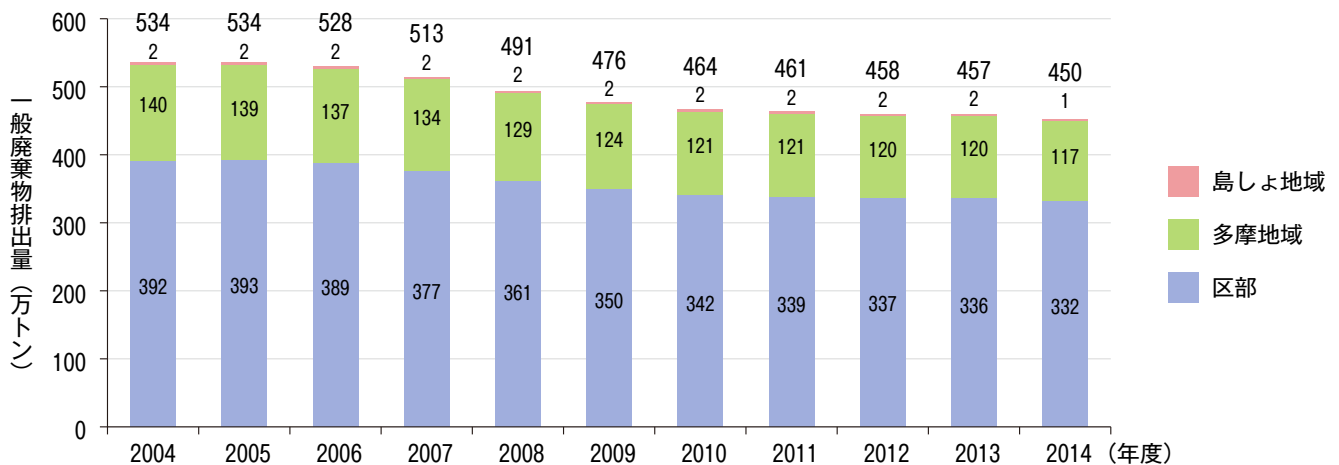
ゴミの適正保管、分別の徹底、減量化に努めましょう。

平成26年度の都内全体の一般廃棄物排出量は約450万トン（区部332万トン、多摩・島しょ地域118万トン）で、可燃ゴミが全体の51%を占めています。

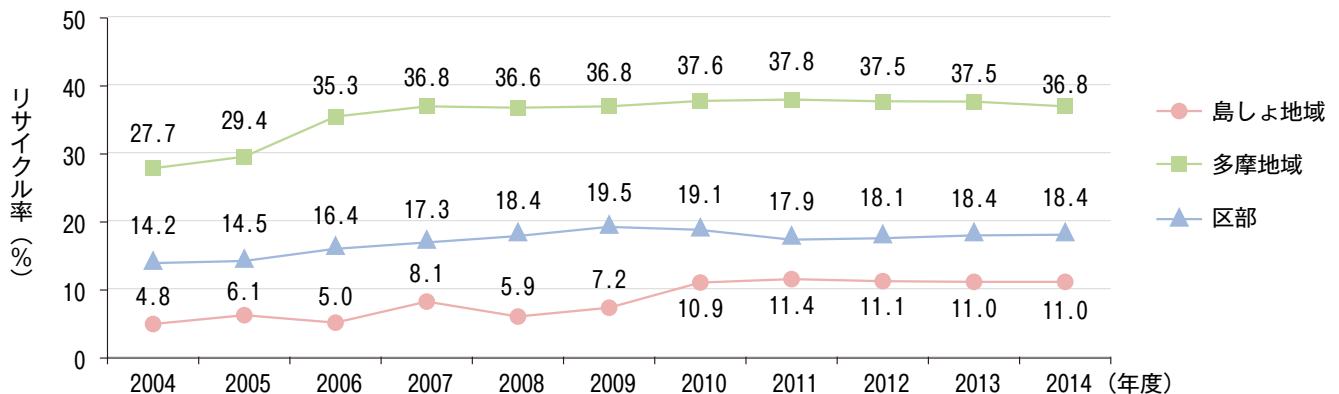
資源の消費を抑制し、環境への負荷を少なくするためにも、廃棄物の抑制（リデュース）、再使用（リユース）、再生利用（リサイクル）の取組による循環型社会の構築が求められています。

- ・ゴミは、焼却し灰にしてから埋め立てる可燃ゴミと、焼却に不向きな不燃ゴミに分別して収集する必要があります。金属やガラスなど燃えないゴミを可燃ゴミと共に清掃工場に持ち込んでも、焼却の際の焼却効率を低めて無駄な経費をかけてしまいます。
- ・プラスチック類は可燃ゴミにしている自治体がある一方、燃やすと高温を発生するため、焼却炉の種類によっては炉をいためるので、焼却不適ゴミとしている自治体もあります。逆に、可燃ゴミを不燃ゴミに混入すると、焼却減量されない分、埋め立て処分場が早く埋まってしまうし、衛生害虫の発生につながるおそれもあります。地域の分別ルールを守り、ゴミの減量化に努めましょう。

【都内の一般廃棄物排出量の推移（資源ゴミを含む）】



【地域別リサイクル率の推移】



(出典：東京都環境白書2016)

チェックポイント 20-1

ゴミは、害虫や悪臭が発生しないように保管していますか。

室内でのゴミの保管

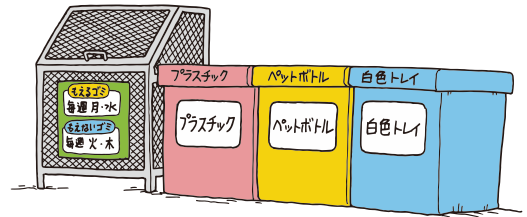
- ① 生ゴミは水分をよく切り、ふた付きで密閉できる容器に保管しましょう。
- ② ゴミ容器は定期的に洗浄しましょう。
- ③ ゴミ容器は日陰で通風性の良い場所に置きましょう。
- ④ びん、缶、ペットボトル等はよく洗ってから保管し、リサイクルにまわしましょう。

チェックポイント 20-2

ゴミの適正な処理のために、分別を徹底していますか。
また、ゴミの減量化・リサイクルを心掛けていますか。

ゴミの分別と減量

- ① 住んでいる区市町村の定める方法に従って、きちんと分別を行いましょ。
- ② ゴミを出す際は、決められた方法（日時、場所、種類、ゴミ袋など）を守りましょ。
- ③ 買い物をするときは過剰包装でないものを選び、余計な包装は断りましょ。
- ④ 洗剤などの詰め替え商品や食品のはかり売りを利用し、容器のゴミを減らしましょ。
- ⑤ 古紙、古布、空き瓶等はゴミではなく、リサイクル資源として出しましょ。

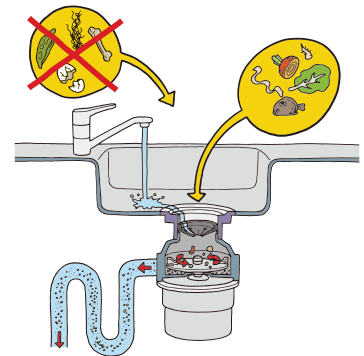


チェックポイント 20-3

ディスポーザーは正しく使用していますか。

ディスポーザーは台所流しに設けられ、野菜くずなどの生ごみを粉碎して水と一緒に排水する生ごみ処理装置です。家庭から排出する生ごみを出す手間がなくなり、室内の臭いや害虫も防げるなどの利点があります。

- ・ 手動給水方式のディスポーザーは、取扱説明書に書かれている給水量で運転してください。給水量が少ないと、破碎生ゴミが給水管内に停滞します。
- ・ ディスポーザーの排水管は定期的に清掃を行いましょ。
- ・ 排水処理槽のモーターは常に稼働させ、長期に家を空けるときもコンセントを抜かないようにしましょ。浄化槽内の微生物に影響を与える漂白剤や洗剤は、注意書をよく読み、十分に注意して使いましょ。



【ディスポーザー排水処理システム】

生物処理タイプ	専用排水管で処理槽に導き、微生物の働きで浄化した後、下水道などに放流する。定期的な汚泥の引き抜きが必要。
機械処理タイプ	砕いた生ごみの水分などの液体と固形物を機械的に分別し、液体を下水道に流す。固形物は乾燥などにより容量を減らしたものを、使用者が定期的にごみ等として処分する。

◆投入に不向きな生ごみ

枝豆のさややトウモロコシの髭の部分など繊維質の強いもの、サザエ等の大きな貝の殻、スペアリブの骨、卵の殻、くるみの殻など

※製品によって、投入できる生ごみの種類は異なります。取扱説明書を確認しましょ。

8 不快な臭気

指針
No.21

不快な臭気の防止

生ゴミなどの管理に注意し、不快な臭気の発生を防止しましょう。

空気が衛生的、かつ快適であるためには温度や湿度等の種々の条件が良好でなければなりません、悪臭がないことも必要条件の一つです。

どのような臭いを悪臭と感じるかは個人差がありますが、悪臭は気分をいらいらさせ、食欲を落とし、ひどい場合は嘔吐・頭痛などの症状を引き起こすこともあります。

住居における不快な臭気の発生源には、台所や浴室の排水口、トイレ、ペットなどがあります。さらに近年では住宅工法による気密化により、これらの臭気が以前より室内にこもりやすくなっています。

平成28年度に実施したアンケート調査では、全体の26.6%（233件）の世帯で過去3年以内に部屋の内外からの不快な臭気で困った経験があると答えています。また、これらの世帯において、臭気を感じる具体的な対象は、浴室の排水口33.9%、台所の排水口30.9%、タバコの煙27.5%、トイレ24.9%という結果でした。香料や化粧品、殺虫剤や防虫剤の臭いを悪臭とを感じる人が数%いて、使い過ぎが新たな悪臭源となることもあるようです。

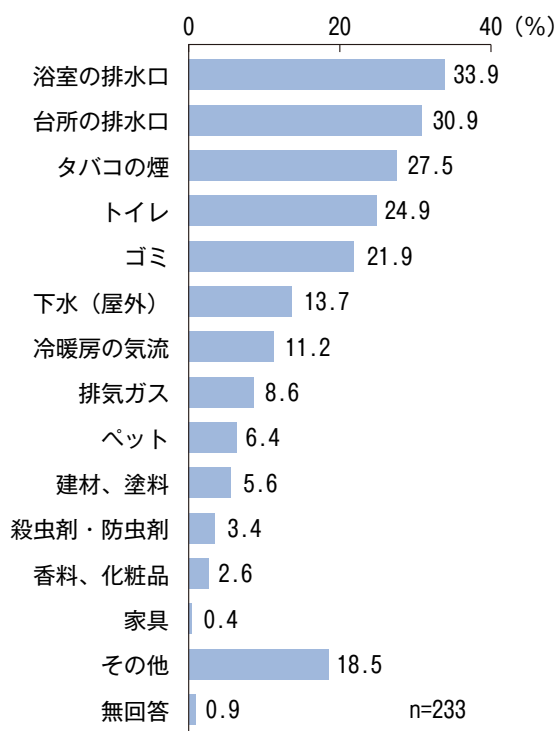


【室内で発生する臭気】

場所	発生源	主要な臭気
居間・寝室	人間	体臭
	喫煙	たばこ臭
	建材	建材臭
	冷暖房機	排ガス臭・カビ臭
	ペット	糞尿臭・体臭
便所	便器・床	排泄物臭
台所・食堂	調理	調理臭
	生ゴミ	生ゴミ臭
	食器棚・シンク下	食品臭・カビ臭
	冷蔵庫	食品臭
浴室	排水口・壁・天井	排水口臭・カビ臭
玄関	下駄箱	履物臭

(出典：新 快適な暮らしのガイドライン)

【過去3年間に経験した不快な臭気】



(東京都福祉保健局 平成28年度アンケート調査)

不快な臭気の発生があるときは、その原因を調べ、臭気の種類に応じた対処をしていますか。

室内の不快な臭気の発生源とその対策

① 生ゴミの臭い

生ゴミは、密閉容器に保管し、ゴミ収集日にはすみやかに処理しましょう。また、台所のシンクにディスポーザーがある場合には、活用しましょう。👉 指針No.20参照

② 排水管からの下水臭

排水トラップからの下水の臭いが室内に昇ってきた場合には、封水などを確認しましょう。

👉 指針No.14参照

③ 建材などからの刺激臭

家の新築、新しい家具の購入、壁紙の張替えなどを行った場合は、眼やのどを刺激するホルムアルデヒドなどの化学物質が出ることがありますので、換気を心掛けましょう。👉 指針No.7、No.27参照

④ カビ臭

浴室・押入れの中、使い始めのエアコン、しばらくしまっておいた布団などから発生することがあります。エアコンのフィルターの清掃や布団の日干しをこまめに行い、カビの発生を防ぎましょう。

👉 指針No.9参照

⑤ ペットの臭い

ペットを家の中で飼う場合は、糞や尿の始末、ブラッシングや入浴などの手入れを怠ると不快な臭気が発生するので注意しましょう。

⑥ トイレの臭い

トイレなどの狭い場所の臭いは、換気を心掛けるほか、芳香剤や消臭・脱臭剤を利用する方法もあります。ただし、芳香剤や消臭剤の臭いが嗅覚を鈍らせたり、不快感を生じさせることがありますので、控えめに使用し、臭いのもととはできるだけ掃除や換気で取り除くようにしましょう。👉 指針No.28参照

・芳香剤

香りにより、不快な臭気を抑えます。

・消臭剤・脱臭剤

不快な臭いを化学的に分解、又は活性炭などの吸着剤により吸着することにより除去又は緩和します。

◆臭いセンサー付き空気清浄機

近年、ペット臭、タバコ臭、調理臭などの臭いに反応する「臭いセンサー」が付属した空気清浄機も普及してきています。臭いの対策として空気清浄機を新たに購入する場合には、目的とする臭いの原因物質や、使用する場所の広さに適した機種を選ぶようにしましょう。



指針
No.22

生活騒音・振動の防止

家庭用の各種設備や機器の設置・使用にあたっては、近隣の騒音・振動の原因にならないようにしましょう。また、外部騒音対策にも工夫しましょう。

生活騒音とは、私たちの日常生活に伴って生じる音で、他の人に不快感を与えるなど、迷惑をかけるような音をいいます。また、この生活騒音は、音に伴い振動を生じることがあります。

生活騒音には、エアコン、洗濯機、ピアノ、ペットの鳴き声や集合住宅におけるトイレ、浴室、上階に住む人の足音などいろいろあります。

環境基準では、騒音の大きさを住宅地域や商業、工業地域などの地域類型別、かつ時間帯別に下表のように定めています。

(単位：dB) ※1

地域の類型	昼間※2	夜間※2
AA：療養施設、社会福祉施設等が集合して設置される地域など特に静穏を要する地域	50以下	40以下
A：専ら住居の用に供される地域 B：主として住居の用に供される地域	55以下	45以下
C：相当数の住居と併せて商業・工業等の用に供される地域	60以下	50以下

※1：dB（デシベル）とは音の大きさを表す単位

※2：時間の区分は、昼間を午前6時から午後10時までの間とし、夜間を午後10時から翌日の午前6時までの間とする。

[実建築物における空間性能と生活実態との対応例]

遮音等級	集合住宅としての等級		椅子の移動音、物の落下音など (軽量：L _L)	人の走り回り、飛び跳ねなど (重量：L _H)	生活実感、プライバシーの確保
	軽量床衝撃	重量床衝撃			
L-40	特級	特級	ほとんど聞こえない	かすかに聞こえるが遠くから聞こえる感じ	・上階で物音がかすかにする程度 ・気配は感じるが気にはならない
L-45	1級		小さく聞こえる	聞こえるが、意識することはあまりない	・上階の生活が多少意識される状態 ・スプーンを落とすとかすかに聞こえる ・大きな動きはわかる
L-50	2級	1級	聞こえる	小さく聞こえる	・上階の生活状態が意識される ・椅子の引きずる音は聞こえる ・歩行などがわかる
L-55		2級	発生音が気になる	聞こえる	・上階の生活行為がある程度わかる ・椅子を引きずる音はうさく感じる ・スリッパの歩行音が聞こえる

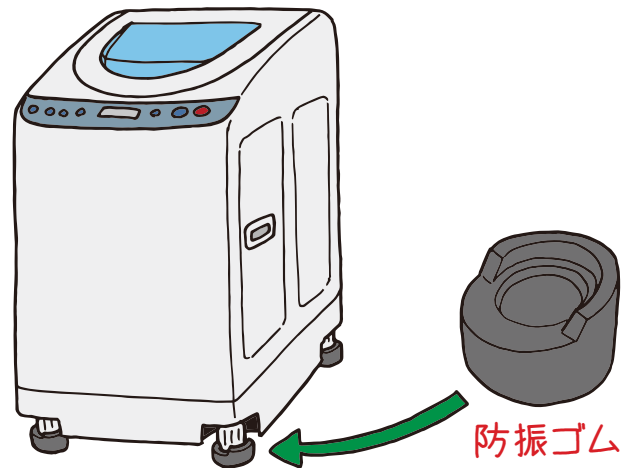
(出典：日本複合・防音床材工業会「L値ってなに？」)

家庭用設備・機器（エアコン、洗濯機、乾燥機、掃除機など）の簡単な防音対策

- ① 設置場所は隣家から離れた場所や部屋にしましょう。また、洗濯機のように振動する機器は、クッション材（防振マット、スポンジゴム）を敷くなどして、防振に努めましょう。
- ② 早朝、深夜の使用はできるだけ避けましょう。
- ③ ボイラーやポンプ等の屋外機器を設置する時は、必要に応じ、音をさえぎるための囲いを作りましょう。

居住者の行動から出る音の防音対策

- ① マンションなどでは、子供が飛び跳ねたり、物を落としたときなどの音や、風呂・トイレの給排水の音が階下の家に騒音となることがあります。ふだんから不必要に大きな声や音を出さないよう心掛けるとともに、早朝や夜間遅くなってからの水の使用はできるだけ控え、流水量を減らすよう注意しましょう。
- ② ピアノ、ステレオなどは隣家から離して置きましょう。楽器を演奏するとき、ステレオ、テレビなどを使うときは音量に注意しましょう。
- ③ 掃除機、洗濯機、エアコンなどには、品質表示ラベルに騒音値が記載されています。購入のときには音の小さい機種を選びましょう。
- ④ ドアの開閉音を軽減するためドアクロージャーなどを取り付けたり、クッションマットや厚手のカーペットを敷くなどの防音対策に配慮しましょう。床をフローリングにする場合、特に集合住宅においては、周囲に対する防音対策に配慮しましょう。
- ⑤ 床衝撃音の遮断性能はL等級（左ページ参照）で示されます。自分の住まいがどの等級かを知っておきましょう。



外部騒音の対策

- ① 道路からの騒音対策には、二重窓や遮音パッキング等を取り付け、部屋の気密性を高くする方法があります。また、換気扇や換気口には、熱交換型換気扇や防音換気口を使用するとよいでしょう。
- ② 夜間の室内、特に寝室については、その騒音は40dB程度（換気扇の回る音のレベル）に抑えられていることが好ましいとされています。常時超えているときは、住宅の構造・工法、騒音の種類などを考慮して対策を考えましょう。

※区市町村等の環境公害関係の部署の中には、騒音計の貸し出しを行っているところがあります。おおよその状況を知りたい場合は、騒音計を借りて計ってみるとよいでしょう。

10 清掃

指針
No.23

清掃方法・頻度

清掃は部屋の使い方、用途等を考慮して、計画的に実施するとともに、素材にあった方法で適切に行いましょう。

清掃は、単に美観の保持ばかりでなく、健康で快適に暮らすために欠かすことができないものです。住まいが清潔で手入れが行き届き、整理整頓されていることは、衛生面だけでなく、精神的な面からも重要です。また、清掃を行うことによって、住まいや物を長持ちさせる効果もあります。

清掃を怠ると

- ・室内に堆積するチリやホコリはハウスダストと呼ばれ、ダニやダニの死骸、カビの胞子、花粉などが含まれていて、アレルギー性気管支ぜん息の発作の原因となる場合があります。

指針No.17、No.30～No.34参照

- ・浴室や台所などの湿気の多い場所の清掃を怠ると、カビが発生しやすくなります。

指針No.9、No.32参照

- ・照明器具、換気扇、エアコンなどの清掃を怠ると、性能が低下し、室内環境が悪化することがあります。また、エアコン等のフィルターにカビが繁殖し、臭いやアレルゲンが室内に出てくる場合があります。

指針No.5、No.21参照

- ・整理整頓を怠り、物が床や通路に散乱したり、積み上げられていると、転倒などの原因となるだけでなく、火災や地震などの非常時に避難の際の妨げになり大変危険です。



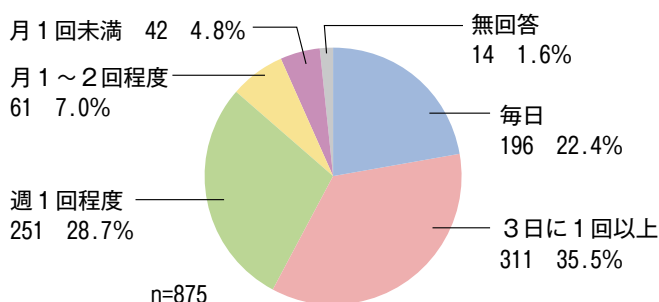
汚れが気になる程度と手入れの頻度

一般に、高所にある換気扇やレンジフード、照明器具、壁、家具の上面などの汚れは、比較的気にならない反面、その分手入れが行き届かない場合が多くあります。

特に、台所などの油汚れは、時間の経過や光熱などで変質し落ちにくくなるばかりでなく、マンションの台所にあるダクト内の油汚れは火災の原因にもなりますので、定期的に点検し、適切な手入れをしましょう。

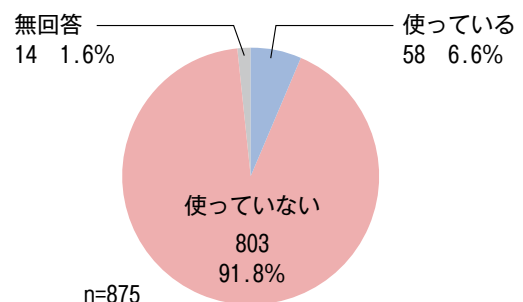
また、定期的で大掃除を行うと、ふだん目に付かない場所のカビの発生やネズミの侵入経路を発見できるほか、住宅の補修が必要な箇所の発見にも役立ちます。

[掃除機による居間の清掃実施状況]



(東京都福祉保健局 平成28年度アンケート調査)


[ロボット掃除機の使用状況]



(東京都福祉保健局 平成28年度アンケート調査)

チェックポイント
23 - 1

清掃は適切な方法で計画的に実施していますか。

- 1 清掃は計画的に行い、普段目に付かない場所もきれいにしましょう。
- 2 ホウキやハタキ、掃除機を使う時は、チリやホコリが舞いあがるので、必ず窓を開けましょう。
- 3 特にぜん息などのアレルギー疾患を持つ家族のいる家庭では、掃除機に延長用ホースを接続して、本体を室内に置くなど排気に注意し、頻繁に清掃をしましょう。
- 4 浴室などのカビの清掃は、胞子をまき散らさないようにし、使用薬品の取扱いに注意して行いましょう。  指針No.9参照



チェックポイント
23 - 2

素材にあった方法で清掃していますか。

1 天井、障子や窓の棧（さん）、壁

表面に付いたホコリ等のゴミを掃除機でよく吸い取り、必要に応じて水、中性洗剤を染み込ませたぞうきんなどで拭きます。このとき、漆喰の壁は水拭きできないので注意しましょう。

2 床面

<フローリング（板張り）・塩化ビニルタイル>

掃除機やホウキでホコリ等のゴミを除去した後、乾拭きします。汚れがひどくて濡れぞうきんを使う場合は、その後、乾いたぞうきんでよく乾拭きし、水分を取りましょう。フローリングに濡れぞうきんを頻繁に使用すると、床板のひび割れなどが起こることがありますので注意しましょう。

<畳>

掃除機やホウキなどは、畳の目にそってかけましょう。

<カーペット>

掃除機を使ってホコリ等のゴミを除去します。特にカーペットは汚れが目立ちにくく、汚れを内包する特徴がありますので、汚れが目立たなくても頻繁に掃除機をかけて汚れを除去しましょう。汚れがひどいときは、専門の業者に依頼しましょう。

3 電化製品

水や溶剤での拭き取りは、表面の劣化や漏電、引火の可能性があるため、掃除をする際は取扱説明書をよく読んでから行いましょう。

4 家具

表面に付着したホコリは固くしぼったぞうきんで拭き取り、内部に溜まったチリや綿くずは掃除機等で除去します。スチール製品は水拭きできますが、木製品は水に弱いので注意しましょう。

採光・照明

指針

No.24

採光・照明

居室内に外の光を十分取り入れるようにしましょう。また、照明器具を設置する場合は、部屋の用途や場所に応じた明るさが得られるものを選びましょう。

外の光を多く取り込むことにより、室内が明るくなるほか、次のような効果もあります。

- ① 居室内が暖められ、結露の発生が少なくなります。
- ② 直射日光が当たる部分は、熱・乾燥・紫外線等により、カビ・細菌の発生を抑える効果があります。
- ③ 冬季の暖房や昼間の照明等を節約でき、省エネルギーに効果があります。



照明の明るさが不十分であったり、配置が不適切な場合、次のような弊害が発生します。

- ① 目が疲れやすくなります。
- ② 勉強や作業の効率が低下します。
- ③ 手元や足元の段差がよく見えなくなり危険です。
- ④ 部屋と廊下等の照度が大きく違うと、目が短時間で暗順応できず危険です。

ランプの取り替え時期

照明器具、特に蛍光ランプは使い続けているうちに徐々に暗くなります。切れるまで使うことは眼に負担がかかるばかりでなく、逆に不経済になりますので、ランプ寿命の60%くらいで交換するとよいでしょう。

◆LED照明の省エネ効果

電球形LEDランプの消費電力量は、ほぼ同じ明るさの一般電球と比べて約85%の省エネになり、寿命も約4万時間と長寿命です。LED電球では取り替え回数が減り、ゴミの減量化にもつながります。年間コストの試算（1日5～6時間点灯）では、

一般電球60形 (価格100円) $2,000\text{時間} \times 27\text{円/kWh} \times 54\text{W} = 2,916\text{円}$

電球形LEDランプ (価格2,000円) $2,000\text{時間} \times 27\text{円/kWh} \times 8\text{W} = 432\text{円}$

となり、電気代は2,484円もお得です。電球の購入費を含めても、約9か月で電球形LEDランプのコストが一般電球のコストを下回ります。

【ほぼ同じ明るさになる一般電球・電球形LEDランプの消費電力・寿命比較例】



* 1) 国内の代表的なランプの消費電力 (W数)・寿命を用いて比較しています。(2016年7月6日現在)

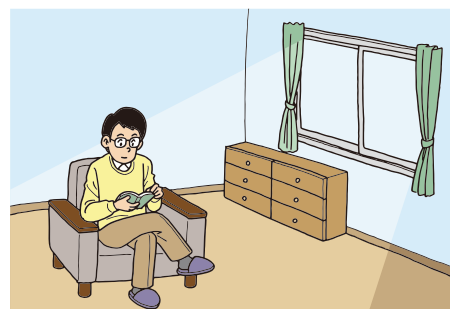
* 2) ランプの寿命は、使用環境や使用条件によってばらつきが発生します。

(出典：住まいの照明省エネブック)

チェックポイント 24-1

採光の妨げとなるような位置に、家具等を置いていませんか。

室内の家具の配置は、窓の場所を考慮し、やむをえず窓の前に家具を置く場合は背の低いものを配置しましょう。冬季は多くの日光を取り入れ、夏は逆に直射日光が入らないようにカーテンを閉めたり、すだれを設置したりするなどの工夫をしましょう。



チェックポイント 24-2

適正な照度が確保されていますか。

照明器具は部屋の広さに合ったものを付けましょう。照明器具はホコリや汚れがつくと明るさが低下します。もし、1年間掃除しないと、汚れやすい台所などで40%、清潔な場所でも10%は明るさが低下しますので、こまめに掃除して適正な照度を確保しましょう。

- ① 居間などの居室で明るさが足りないと感じる場合には、照明器具の容量を大きくしましょう。明るさを得やすくするために、スタンドの併用などで器具の数を増やしましょう。
- ② 壁面を照らすと部屋全体が明るく感じられます。壁紙は白色系の方が明るく感じます。
- ③ 階段や手すりなどに蓄光部品・テープを使用すれば、段差や障害物が目立つようになります。
- ④ 寝室では、眠りやすい電灯色蛍光灯や調光器付きの照明を選びましょう。

[適正な照度の目安]

(lx：明るさを表す単位)

照度 (lx)	居間	書斎 子供室	応接室 (洋間)	座敷	食堂 台所	寝室	浴室 脱衣室	便所	廊下 階段	納戸 物置	玄関 (内側)
1,000	手芸 裁縫										
750		勉強 読書									
500	読書	VDT作業				読書 化粧					鏡
300					食卓 調理台 流し台		ひげそり 化粧 洗面				
200	団らん 娯楽	コンピュ ータゲーム	テーブ ルソファ 飾り棚	座卓 床の間							靴脱ぎ 飾り棚
100		全般	全般	全般	台所全般		全般				全般
75								全般			
50	全般				食堂全般				全般		
30										全般	
20						全般					
2						深夜			深夜		

※注意：全般とは全般照明のことをいい、室内の平均照度を表す。(住宅の照明基準総則抜粋 (JIS Z9110:2010))

チェックポイント 24-3

省エネ型の照明器具を使用していますか。また、こまめなスイッチオフや待機電力の減少に努めていますか。

地球温暖化防止など環境保護のため、省エネルギーに配慮した暮らし方が求められています。消費電力の小さい蛍光灯やLEDへの付け替えを進めましょう。

部屋の明かりはつけっぱなしにせず、こまめにスイッチを切るよう心掛けてください。照明だけでなく家電製品なども、使用しないときは主電源を切りプラグを抜いておくなど、待機電力の削減に努めましょう。

12 室内の安全対策

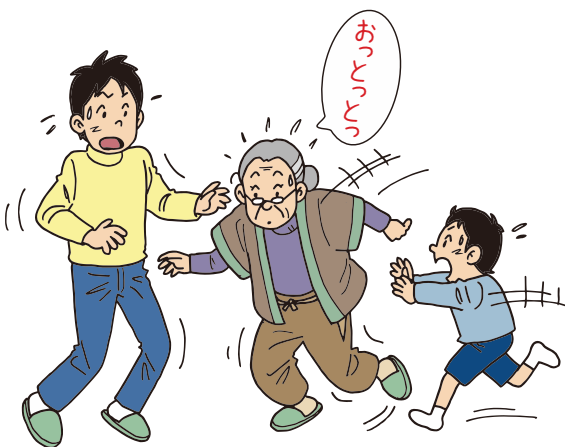
指針
No.25

転倒・転落の防止

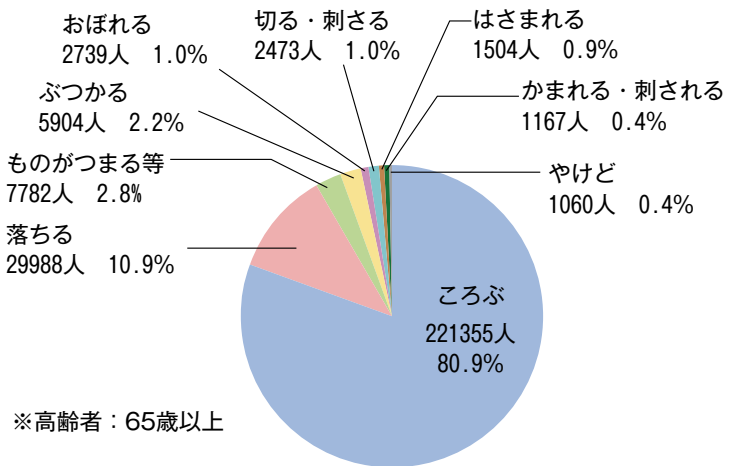
家屋内の床・階段・浴室等は、滑りにくい素材、仕上げのものを使用し、必要に応じ手すりを設置しましょう。また、不要な段差がない構造としましょう。

家屋内の事故は、転倒（平らな所で転ぶ）が最も多く、次いで転落（階段などの段差のある所で転ぶ）となっており、この2つの事故原因が解決できれば、多くの事故を防ぐことができます。また、家庭内での事故は、高齢者によるものが大きな割合を占めています。

高齢者は、歳を重ねるに従って、運動機能・視聴覚機能などが徐々に低下していきます。現在、家族に高齢者がいなくても、将来に備えた対策を考えておくことも大切です。👉指針No.37参照

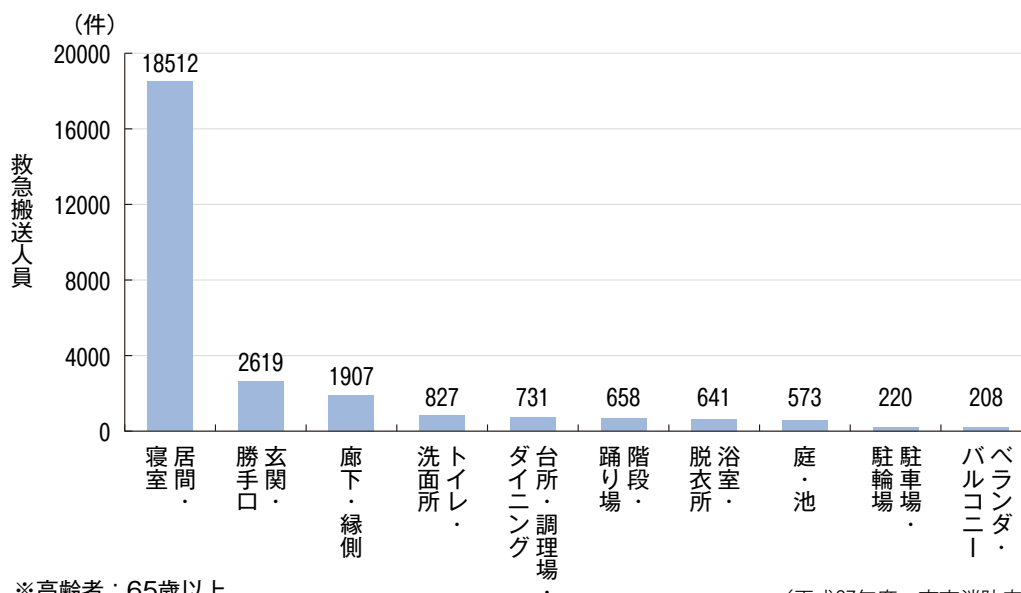


【高齢者の事故種別と救急搬送人員】



(平成27年度 東京消防庁)

【住居等居住場所で高齢者の「ころぶ」事故が多く発生している場所】



(平成27年度 東京消防庁)

チェックポイント
25-1

廊下・階段・浴室の床が滑りやすい、または転びやすい場所はありませんか。

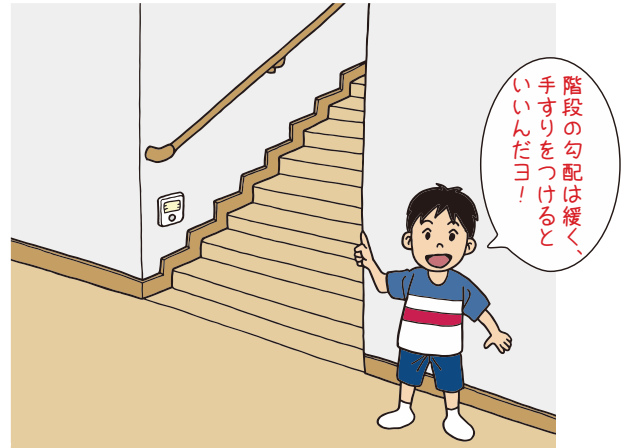
滑りやすい床は、転倒によるケガの原因になります。床材質は滑りにくいものを使用し、さらに場所に合った安全対策をとりましょう。

① 廊下

- ・夜間の移動時は十分な照明を付けましょう。足元が暗いところには人感センサー付の足元灯を設置しましょう。
- ・必要に応じて手すりを付けましょう。
- ・敷物がある場合は、敷物を床に固定しましょう。

② 階段

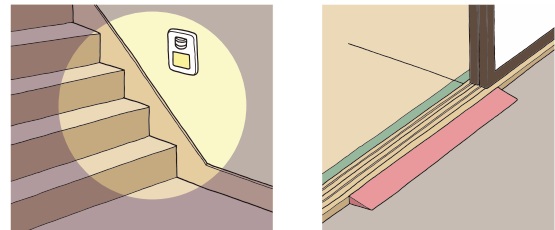
- ・握りやすい手すりを付けましょう。
- ・階段を取り付ける際は、踏み幅が一定となる直線のものとし、勾配はなるべく緩く、つまづきを防止するため段の高さを一定にしましょう。階段のふちの部分に「滑り止め」を付けることも有効です。



③ 浴室

- ・必要に応じて手すりをつけましょう。
- ・マットやすのこを敷く場合は、動かないように全面に敷きつめましょう。

指針No.26参照

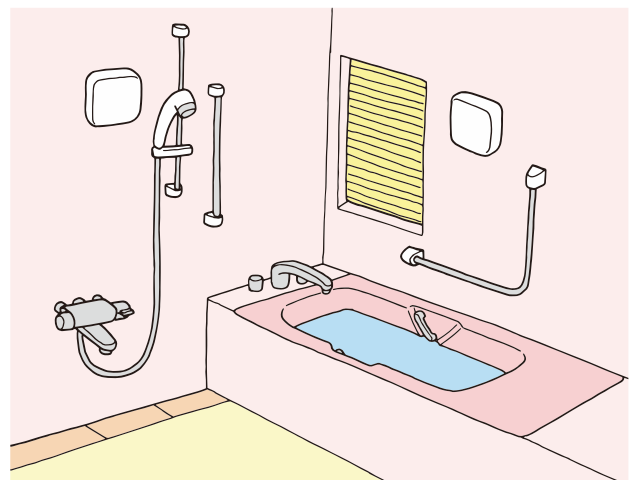


チェックポイント
25-2

高齢者の安全対策にも配慮していますか。

高齢者が安全に暮らせる住宅の状況、構造設備

- ① 玄関、廊下などは、極力段差がないようにしましょう。玄関は段差が大きいと出入りしにくく、転倒が起きやすい場所です。スロープによる段差の解消や手すりの設置、上りかまちが床から高すぎる時は踏み台を設置するなどの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、段差の解消や滑り止めの設置を行いましょう。
- ③ 廊下、トイレ・浴室等には、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、背もたれなどを適切な位置に設置しましょう。
- ④ トイレ、浴室は、車椅子や介護者が入りやすいように広さを確保しましょう。
- ⑤ 段差や階段などは、つまづきや転落を防ぐため、照度を十分確保するとともに濃い影ができないように注意しましょう。



浴室の安全と衛生

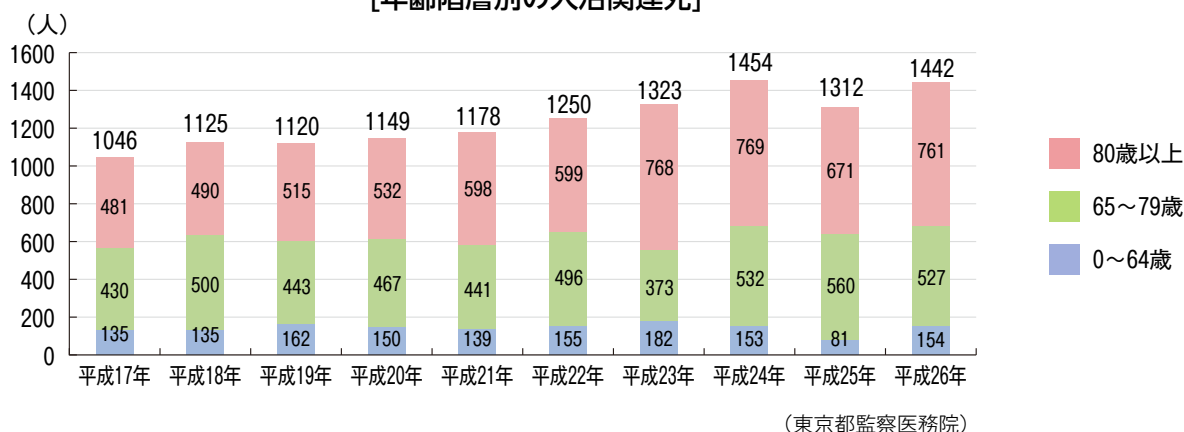
浴室の安全対策を十分行って、事故の発生を防ぎましょう。
また、換気や循環式浴槽の管理など、衛生対策もしっかり行いましょう。

浴室は、滑りやすいこと、湯・水を使うこと、居室との温度差が大きいことなどから、転倒、火傷、水の事故、脳出血や心筋梗塞などの事故や疾病が発生しやすい場所です。特に、高齢者や幼児の事故が多くなっています。浴室や脱衣所での事故を防ぐには、構造・設備面への配慮と家族などによる入浴者への配慮とが必要です。

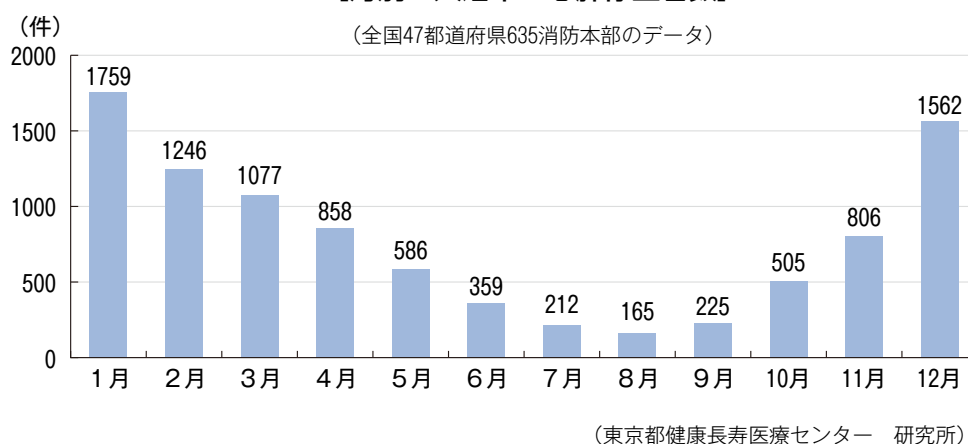
浴室は家の中でもっともカビの生えやすい場所です。また、浴室内で発生した水蒸気が流れ出し、居室内の湿度を高めて、結露やカビ・ダニ発生の原因となりますので注意が必要です。

循環ろ過装置と加温装置等を取り付けた浴槽の浴槽水には、自然界の土壌等に常在するレジオネラ菌が生息することがあります。この菌は、免疫力の低下している人にレジオネラ症などの疾病を起こすことがありますので、注意が必要です。

[年齢階層別の入浴関連死]



[月別の入浴中の心肺停止者数]



24時間風呂の製造業者等で組織する「24時間風呂協議会」では、レジオネラ菌の自主水質検査と電気技術に関する自主基準を設け、これに適合した製品には適合マークを貼付しています。



チェックポイント
26-1

床材、手すり、湯温管理など浴室の安全対策は十分ですか。
高齢者、乳幼児の入浴時には事故のないように注意していますか。

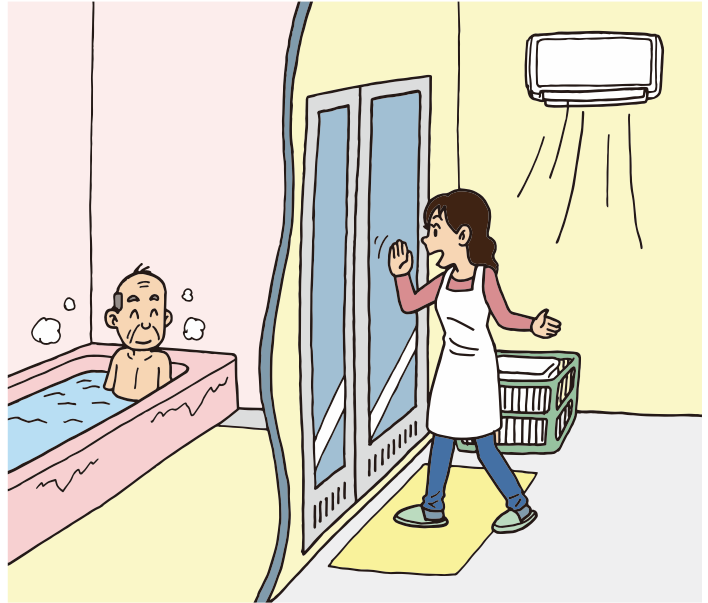
風呂、脱衣所における事故防止策

① 構造・設備面

- ・必要に応じて手すりを付けましょう。
- ・床の段差をなくし、床材はぬれても滑りにくいものを使用しましょう。
- ・マットやすのこを設ける場合は、動かないように全面に敷きつめましょう。
- ・非常警報装置を取り付けましょう。

② 気配り・管理面

- ・冬の脱衣場は暖房器具を設置し、暖めておきましょう。
- ・心臓や脳の血管に疾患をもつ高齢者が入浴する前には、浴室全体を暖めておきましょう。また、浴槽の湯はぬるめ（41℃以下）にしましょう。
- ・幼児を先に浴室に入れないように、また、入浴中も目を離さないように注意しましょう。
- ・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
26-2

浴室の湿気がほかの部屋へいかないよう配慮していますか。
また、入浴後の通風・換気を十分に行っていますか。

入浴中や入浴後は、浴室の扉をしっかりと閉めて、浴室内で発生した水蒸気が室内へ流れていかないよう気をつけましょう。浴室のフタもきちんと閉めておきましょう。

入浴後は、付着したアカや石けんのカスがカビの栄養とならないよう、浴室の壁や床面をシャワーなどで洗い流しましょう。また、しばらくの間、窓を開け、換気扇を回して湿気を外に出し、壁や床を早く乾かしましょう。👉 指針No8、No9参照

チェックポイント
26-3

循環式浴槽は、取扱説明書のと通りの使い方、維持管理をしていますか。
浴槽水や浴槽壁面などの日常点検をしていますか。

循環式浴槽の維持管理上の注意

- ① 浴槽水の換水や設備の維持管理は、取扱説明書に書かれた方法にしたがって行いましょう。
- ② 浴槽には、体の汚れを落としてから入りましょう。
- ③ 浴槽水や浴槽の壁面の状態を毎日チェックし、にごりや壁面のぬめりなどがある場合は循環装置や浴槽を十分清掃し、浴槽水を交換しましょう。

レジオネラ属菌による感染は、菌の含まれたエアロゾル（空中に浮遊する目に見えないような細かい水滴）を吸い込むことにより起こります。新生児、病弱な高齢者、病気治療のため抵抗力の低下している人には感染の可能性があります。気泡浴を行うときなどは、特に注意が必要です。

13 家庭用品等の安全と衛生

指針
No.27

衣料品、塗料など

衣料品や家具、接着剤や塗料などからホルムアルデヒド等の有害な化学物質が発生して、眼や皮膚への刺激、頭痛など健康に影響を与えることがありますので、注意しましょう。

ホルムアルデヒドは、強い刺激臭のある気体で、皮膚や粘膜への刺激性があり、またシックハウス症候群の原因の1つとされています。ユリア（尿素）樹脂など各種合成樹脂の原料として使用されており、以前は住宅建材や家具の接着剤として使用されていました。現在は、この種類の接着剤は内装材にはほとんど使用されていませんが、その他の接着剤、塗料、衣料品の防しわ、防縮などの加工に広く利用されます。

衣料品の多くはホルムアルデヒド加工をしていますが、残留すると接触性皮膚炎の原因となることから、「有害物質を含有する家庭用品の規制に関する法律」により、ホルムアルデヒドの含有許容量の規制値が設けられています。この中で、大人用の下着等は75ppm以下であるのに対して、生後24か月以内のベビー用繊維製品は、乳幼児が化学物質に対する感受性等が高いこと等を考慮して、ホルムアルデヒドを検出してはならないことになっています。

しかしながら、ホルムアルデヒドは衣類に吸着されやすい性質があるため、ベビー用の肌着等を他のホルムアルデヒドを含む衣料品と一緒にしておくと、汚染されますので注意が必要です。

また、新しいタンスなどの家具からは、ホルムアルデヒド等が放散し、眼がチカチカしたり、ツーンとした刺激臭を感じたりすることがあります。👉 **指針No.7参照**

家庭で使用される塗料や接着剤の多くには、有機溶剤が含まれています。身体への影響や毒性は溶剤の種類により様々ですが、揮発しやすいため空気中から呼吸によって肺に入り、血液中へ移行したり、皮膚からも吸収される性質があるので注意が必要です。とくにスプレー剤（エアゾール剤）は急速に揮発しますので気をつけましょう。

【短期間曝露後のホルムアルデヒド人体影響】

空気中のホルムアルデヒド濃度 (ppm)		影 響
推定中央値	報告値	
0.08	0.05~1	臭気を感じるか感じないかの境界値
0.4	0.08~1.6	眼への刺激を感じるかどうかの境界値
0.5	0.08~2.6	のどの炎症を起こすかどうかの境界値
2.6	2~3	鼻・眼への刺激
4.6	4~5	催涙（30分間なら耐えられる）
15	10~21	強度の催涙（1時間続く）
31	31~50	生命の危険、浮腫、炎症、肺炎
104	50~104	死亡

（出典：ECA（European Collaborative Action） ヨーロッパ共同研究）

チェックポイント
27-1

新しいパジャマや下着などを着たときに体に湿疹ができたり、かゆみが出たりしませんか。

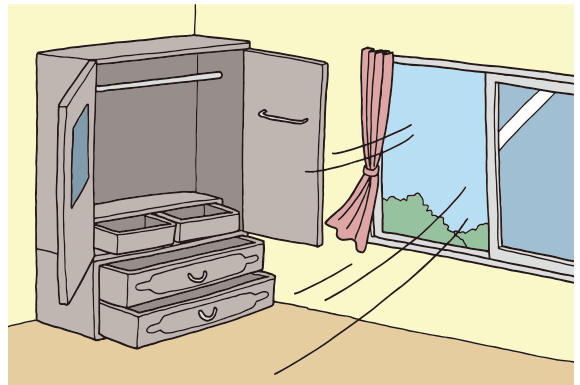
新しいパジャマや下着などはホルムアルデヒドが残留していることがありますので、水洗いしてから使用しましょう。かぶれなどの皮膚障害が出た場合は、原因と思われる衣料品の使用を中止し、しばらく様子を見てください。それでも症状が軽くない場合は、皮膚科の専門医の診断を受けましょう。

チェックポイント
27-2

新しいタンスなどの家具から、刺激臭がして、眼がチカチカしたり、ツーンとした刺激臭を感じたりしませんか。

ホルムアルデヒドの臭いを取るためには、お湯で絞ったぞうきんで拭いてから、風通しの良い所で引き出しを全部開けて乾かすと、効果があります。また、日頃から部屋やタンスの換気を良くすることが大切です。

なお、ホルムアルデヒド臭のするタンスに衣類を入れておくと、放散されたホルムアルデヒドによる汚染を受けることがありますので、ベビー用品をしまう時は、ビニール袋に入れておきましょう。また、食器棚には食べ物を保管しないようにしましょう。



食器棚など家具を購入する際は

最近ではホルムアルデヒドの放散量の少ない合板材を使用した家具も増えていますが、輸入家具など一部の家具では未だ放散濃度の高い材料が使われていることがあります。食器棚や育児用タンス、家具などを購入する際には「SGマーク」や「室内環境配慮マーク」などを参考にし、ホルムアルデヒドなどの化学物質に配慮した商品を選びましょう。

◆SGマーク

消費生活用品のうち、その構造・材質によっては危険を生ずるおそれがある製品について、製品の安全性の確保に必要な基準（認定基準）を作り、事業者の任意申請により、この基準に適合した製品にSGマーク（Safety Goods=安全な製品）表示を認める制度。業務は通商産業大臣（現経済産業大臣）の認可を受けた「一般財団法人製品安全協会」が行っています。



◆室内環境配慮マーク

シックハウス対策等の室内環境に配慮した家具であることの明示を目的とした一般社団法人日本家具産業振興会による自主表示制度。このマークが表示されている家具は、合板、繊維板、パーティクルボード及び接着剤がF☆☆☆☆以上の材料を使い、塗料はホルムアルデヒドを含まないものを使用して製造されています。



チェックポイント
27-3

室内で塗料や接着剤などを使用する場合、揮発する成分を吸い込まないように注意していますか。

塗料、接着剤、ワックス、スプレー剤などの中には、揮発性の有機溶剤が使われています。有機溶剤を長時間吸引すると、フラフラしたり、頭痛を起こすことがあり、スプレー剤による死亡事故例もあります。室内で使用しなければならない場合は、部屋を閉め切りにせず、通風・換気をよくしましょう。また、引火性、燃焼性が強いものもありますので、火気にも十分注意してください。

また、靴などには水効果を与える防水スプレーを室内で使用して吸い込み、呼吸困難や肺炎等を起こす事故も増えています。マスクを着用して、必ず風通しの良い屋外で使用しましょう。

殺虫剤・防虫剤など

室内で殺虫剤、防虫剤などを使用するときは、「使用上の注意」をよく確認して、正しく使いましょう。

家庭内では、殺虫剤、衣類用防虫剤、消毒剤等が日常的に使われています。これらの化学物質は、大量に使用すると空気中の濃度が高まり、また、低濃度でも長期間吸い続けると健康に影響を及ぼすことがありますので注意が必要です。また、香り付き柔軟仕上げ剤などの香りの強い製品によって、頭痛などの体調不良を起こす事例も報告されています。使用する場合には用法・用量を守り、必要最小限の量を使うよう心掛けましょう。

殺虫剤

くん煙剤、蚊とり線香、電気蚊取り、ダニ用シート、エアゾール剤、ほう酸だんご、乳剤、粉剤など多くの種類があります。薬剤成分としては、ピレスロイド系がほとんどで、その他に、有機リン系、カーバメート系、ネオニコチノイド系、フェニルピラゾール系、IGR（昆虫成長制御）系、ほう酸などがあります。

衣類用防虫剤

パラジクロロベンゼン、ナフタリンのほか、臭いのないピレスロイド系薬剤や古くから使われている樟脳などがあります。高濃度になると、眼、鼻、のどの粘膜等を刺激することがあります。

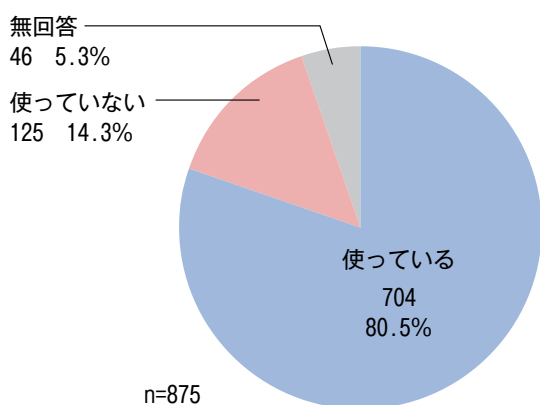
パラジクロロベンゼンは厚生労働省による室内濃度指針値 $240 \mu\text{g}/\text{m}^3$ (0.04ppm) が設定されています。

芳香剤、消臭・脱臭剤など

トイレ内に置く芳香・消臭剤としては、非イオン界面活性剤や植物抽出成分などを成分とするものが多く使われています。

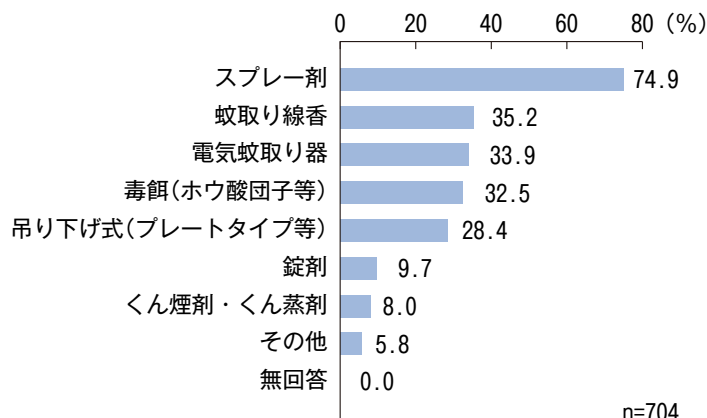
- ・芳香剤：香りにより不快な臭気を抑えます。
- ・消臭剤・脱臭剤：不快な臭いを化学的に分解、又は活性炭などの吸着剤により吸着することにより除去、又は緩和します。

〔住宅内での殺虫剤の使用状況〕



(東京都福祉保健局 平成28年度アンケート調査)

〔殺虫剤、防虫剤、虫よけ(忌避剤)の形状〕



(東京都福祉保健局 平成28年度アンケート調査)

殺虫剤の使用に当たっての注意事項

- ① 使用上の注意をよく読んで用法・用量を守って使いましょう。
- ② 乳幼児、病人、ペットのいるところでむやみに使用しないようにしましょう。
- ③ 眼や口に入らないよう、皮膚につかないよう、揮発成分を吸い込まないよう気をつけましょう。
- ④ スプレーは虫が死ぬまでかけ続ける必要はありません。使い過ぎないように注意しましょう。また、使用後は十分換気してください。
- ⑤ 閉めきった部屋で蚊とり線香や電気蚊とりなどを長時間使用しないようにしましょう。

殺虫剤に頼るだけでなく、害虫が発生しないように、また家の中に入ってこないように、環境対策や住まい方に心掛けることも大切です。



衣類用防虫剤の使用にあたっての注意事項

- ① 子供が飲み込まないよう使用・保管に注意しましょう。
- ② タンスや衣類の収納容器など、閉めきった狭い空間で、用法・用量を守り使うようにしましょう。クローゼットなど室内と空気の交流がある場所で使うと、特に無臭性の防虫剤では、濃度が高くなっても気づかないことが多いので注意しましょう。

シロアリ駆除剤の使用についての注意事項

シロアリ防除には、建物の基礎周辺の土壌に薬剤を散布し侵入を防止する方法、木材に薬剤を吹き付けたり塗布したりする方法、木材や壁に穴を開けて薬液を注入する方法などがあります。また、近年では、殺虫剤を混入した餌をシロアリに摂食させる方法も出てきています。他の方法より薬剤の使用量が少なく、人や環境への影響も少ないとされますが、敏感な人は影響を受ける可能性がゼロではありません。

シロアリ防除をする際は施工業者とよく相談し、室内汚染が起きないように気をつけましょう。

吊り下げ式防虫剤、殺虫剤の注意事項

吊り下げ式の防虫剤や殺虫剤は、使用開始と同時に練りこまれた殺虫成分が少しずつ空気中に出てきます。閉めきった室内では殺虫剤の濃度が高まり、眼やのどの刺激となることがあるので、閉めきった居室内では使わないようにしましょう。また、ジクロロボスを含む蒸散式の殺虫剤は、居室や居室内にある戸棚・キャビネット内、飲食する場所、飲食物が露出している場所での使用はできません。説明書をよく読んで用法、用量を守って使用するようしましょう。

玄関やトイレなどに置く芳香剤や消臭剤の臭いが強すぎると、嗅覚をにぶらせたり、人によってはかえって不快に感じたり、気分が悪くなることがあります。特に、トイレのような狭い空間では、消臭剤、防臭剤等の濃度は高くなりがちです。容器の開口部を調節するなどして、揮発する量を抑えましょう。

臭いの元はできるだけ掃除や換気で取り除き、芳香剤や消臭剤に頼りすぎないようにしましょう。

香り付き柔軟仕上げ剤など香りの強い製品は、人により頭痛や不快感を感じるので、大勢の人がいる場所へ着ていく衣類への使用はなるべく控えましょう。

14 ペットとの生活

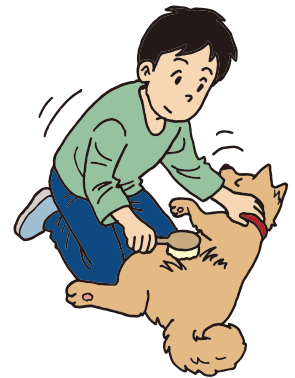
指針
No.29

ペットとの生活

犬や猫などのペットを飼う場合は、飼い主としての責任を十分に果たしましょう。

ペットを飼う時の心構え

- ① 動物の世話は、動物の一生にわたり毎日食事を与え、運動や健康管理を行うなど、一家に子供が一人増えたのと同様に愛情をもって接することが大切です。
- ② 飼っている動物が人を傷つけたり、他人の庭を荒らしたり糞尿で汚したりしたときは、たとえ知らない間に起こっていても飼い主に責任があります。
- ③ 予定外に動物の子供が生まれ、もらい手が見つからず途方にくれるより、あらかじめ不妊・去勢手術をしておいた方がよいでしょう。特に屋外に自由に出ることができる飼い方の猫には必要です。また、飼っている動物を捨てると、法律で罰せられます。



ペットに留守番をさせるときは

- ① 隣の窓やバルコニーが近いというのは住宅密集地や集合住宅では避けられない条件です。動物たちに日頃から物音に慣れさせておくのも大切ですが、留守番をさせるときには窓を閉めることも大切です。音や臭いも、その多くが窓から出入りします。
- ② 不在時にペットが騒いでしまっても被害が少なくなるよう、隣の住戸との境の壁に本棚を置いたり、窓にはインナーサッシで二重にするなどの遮音を行いましょう。

人と動物との共通感染症

人にも動物にもうつる病気を「人と動物との共通感染症」（又は動物由来感染症）といいます。特に注意しなければならない主な感染症は次のとおりです。

病名	関係する主な動物				動物の主な症状	主な感染経路 (感染動物から人へ)	人の主な症状
	犬	猫	鳥	その他			
サルモネラ症	●	●	●	●	多くは無症状	糞中の病原体が口の中へ入る (食品等を経由)	腸炎(食中毒)
トキソプラズマ症		●		●	肺炎、脳炎	糞中の病原体が口の中へ入る	まれに流産、胎児に先天性障害
オウム病			●		下痢、元気消失	糞中の病原体の吸入等	カゼに似た症状
かいせん	●	●			皮膚の強いかゆみ、 脱毛	感染動物との接触	皮膚の強いかゆみ、脱毛
レプトスピラ病	●			●	腎炎	感染動物の尿や汚染した水などに接触	発熱、肝臓や腎臓の障害
パストツレラ症	●	●			多くは無症状	かみ傷、引っかき傷による	傷口が腫れて痛む
皮膚糸状菌症	●	●	●	●	脱毛、フケ等	感染動物との接触	脱毛等の皮膚障害、かゆみを伴う
回虫幼虫移行症	●	●			食欲不振、下痢、 おう吐	糞中の病原体が口の中へ入る (食品等を経由)	幼児で肝臓、脳、目等に障害
狂犬病	●	●	●	●	狂そうまたは麻ひ、 昏睡して死亡	かみ傷	神経症状、発症した場合、昏睡死亡

(出典：東京都福祉保健局「人と動物との共通感染症」より作成)

チェックポイント
29-1

ペットのしつけや糞の始末など、正しい飼い方をしていますか。

- ① 鳴き声などで迷惑をかけないように、日頃からきちんとしつけましょう。そのためには、「ほめる」を繰り返し、しつけを根気よく行っていくことが必要です。
- ② 犬を放し飼いにしてはいけません。東京都では、条例により犬をつないで飼うことを義務付けています。
- ③ 犬を散歩させるときは、つないで行いましょう。また、糞の後始末をきちんとしましょう。適当に切ったトイレトーパーを糞にかぶせ、ビニール袋で包み込み、袋を反転させれば手を汚さずに処理できます。
- ④ 犬、猫、ハムスター、小鳥などの動物の体毛（羽毛）やフケ、糞、唾液は、ぜん息などのアレルギー症状を引き起こす原因物質になります。また、アレルギー疾患のある人は、動物に直接接触らなくても、飼育している室内に入るだけでアレルギー症状を起こすことがあるので、周囲の人に対する配慮が必要です。



指針No.33参照

集合住宅でペットを飼うときは

管理規約や使用規則、契約条件をみてペットが飼えるかどうか確認しましょう。

- ① ベランダでの食事、トイレ、ブラシかけは、臭気や毛が飛散するなど、近隣への迷惑になるので、日常の管理は室内で行うようにしましょう。
- ② エレベーターや共有の場所では、動物を抱きかかえるなど、周囲の人に対する配慮も大切です。

※東京都では、「集合住宅における動物飼養モデル規程」（平成6年）を作成しています。マンションなどの集合住宅で動物を飼う際の規程を設ける場合等は参考にしてください。

チェックポイント
29-2

ペットの病気が人にうつらないよう、飼い方に注意していますか。

ペットが人と動物との共通感染症であるサルモネラ症、トキソプラズマ症、オウム病、かいせんなどにかかっている場合、次のことに注意していれば人にうつる心配はありません。また、ペットが病気になったときは獣医師に相談し、根気と愛情を持って治療しましょう。

- ① エサ、水等は新鮮なものを与え、糞尿などの汚物はすみやかに処理しましょう。
- ② ペットの体や小屋等は、常に清潔にしましょう。
- ③ エサを口移しで与えるなど、動物から感染する可能性の高い接触は避けましょう。
- ④ ペットを触った後や糞の始末等の世話をした後は、必ず石けんで手をよく洗いましょう。

