

# その香り

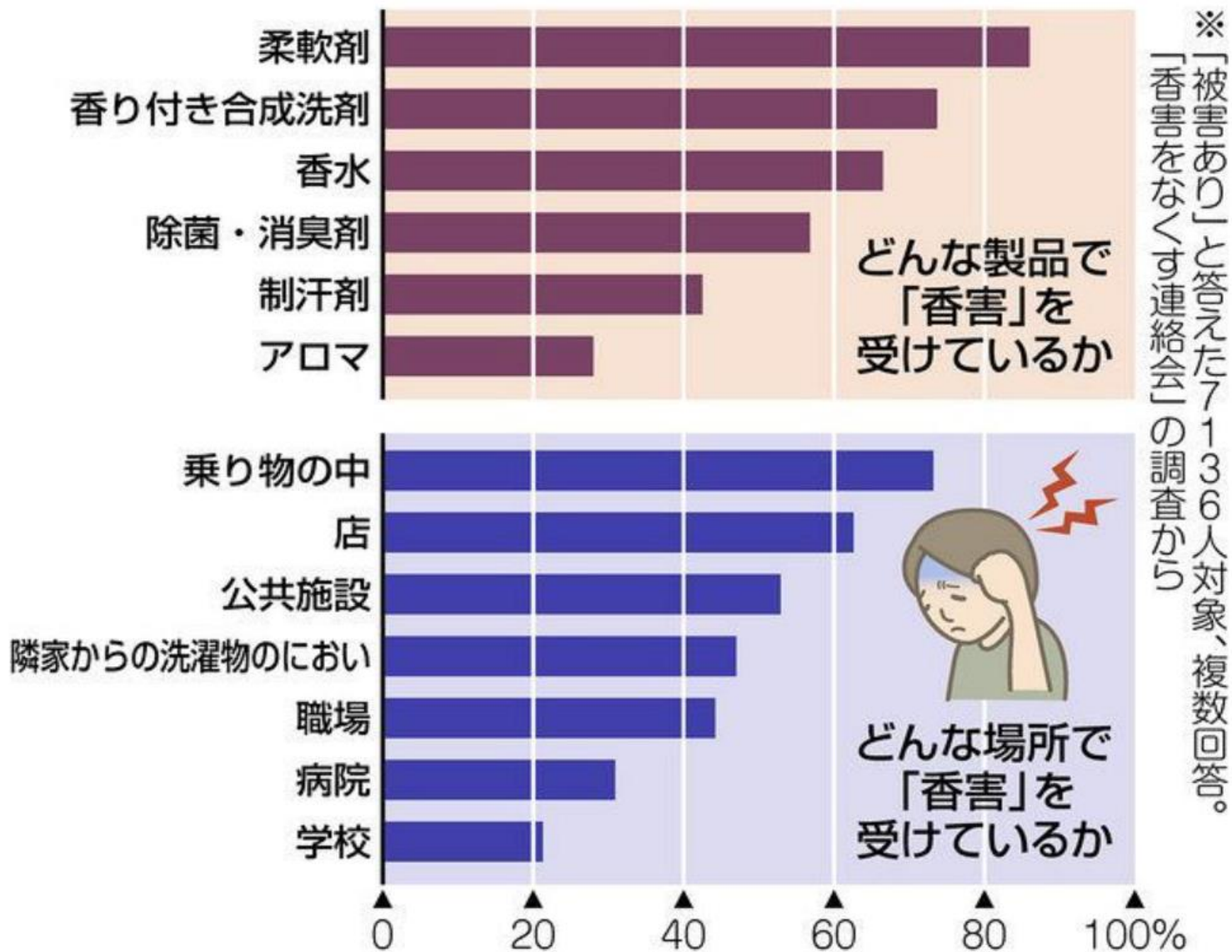
## 困っている人がいるかも？

柔軟剤などの香りで頭痛や吐き気がするという相談があります。  
自分にとって快適な香りでも、不快に感じる人がいることをご理解ください。



香りの強さの感じ方には個人差があります。  
使用量の目安などを参考に、周囲の方にもご配慮いただきながらお使い下さい。

消費者庁 文部科学省 厚生労働省 経済産業省 環境省



香害 シックハウス

## 化学物質過敏症 あなたはだいじょうぶ？

病院に行っても治らない。検査をしても異状がない。  
でも体調が悪い！そんな人あなたのまわりにいませんか？

臭いよう。眩しいな。  
鼻がかゆい。ムズムズ。  
ヒリヒリ。口内炎。喉の腫れ。  
イガイガ。口が苦い。  
舌が痺れる。おかしいな？  
あれ？匂いが分からない！

僕もラムリ  
でちゅ(泣)

どうすれば  
いいの？

めまいフラフラ。  
更年期障害？ すごく  
冷え性。頭いっただー！  
片頭痛。肩こり。  
生理痛がひどい。

あの人に会うとなせが  
しんどい…あせこに行くと  
すごく疲れる。  
なんでだろう？なんでだろう？  
自分では何ともできない。  
どうしよう…

なんでだろう？  
皮膚科に行っても治らない。  
内科に行っても分からない。  
僕、どうしたらいいの？  
アスン…

不安。パニック！！  
疲れ。何かおかしい。  
腹が立つのはなんでだろう？  
眠れないよ。薬の副作用。  
何だかホーっとする。  
物忘れが激しい。

かゆいかゆい！じんましん。  
アトピー悪化。イライラ。  
便秘。下痢。胃痛に吐き気。  
乗り物酔い。つらいよ…

何にも悪いこと  
してないのに…

そんなに臭う？  
ふつうに売ってるものじゃ  
ない？ どこが悪いの？  
気にしすぎじゃない？

神経質ね！  
ウツじゃない？

しんどすぎる…

過敏症・香害を正しく知る委員会

不安虫ちゃんと知ってみよう！

# 香害ってなあに？

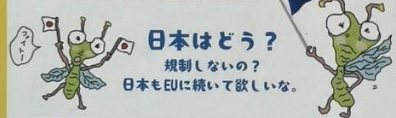


## 2 マイクロカプセルとは？

柔軟剤などの日用品に添加されている目に見えないカプセルのこと。次々に弾け、成分を放出。ずっと香る、抗菌〇週間は、マイクロカプセルの徐放技術のためなんだ。ずっと香ってうれしいと思う人もいれば、頭痛、咳、めまいなどの症状で苦痛に感じている人もいるよ。

### EU、マイクロプラスチック添加製品の原則販売禁止を決定

柔軟剤などに添加されているマイクロカプセルも規制の対象に！



日本はどう？

規制しないの？  
日本もEUに続いて欲しいな。

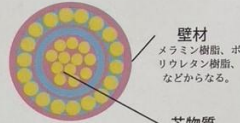
## 4 予防するには？

化学物質過敏症の発症原因1位は柔軟剤。長時間持続し、徐放、移移するよう工夫されているということがリスクになることを知る。いやだなと感じたら我慢しないで伝えてみて。香害は、イノセントポリューション。知らぬ間に加害者に。言い出せず被害者に。アナタのためみんなのために日用品をかしこく選びましょう。

**正しく知ってポジティブチョイス！**

## 1 香害ってなあに？

日用品に含まれる香料成分や、抗菌、消臭成分など、VOC物質で惹き起こされる被害。ニオイは、揮発性の有機化合物。シックハウスのように体調不良になることがあるよ。



マイクロカプセル  
直径数μm～数千μm



給食着の匂い  
だいじょうぶ？



しんといはクリームじゃないよ。  
ガマンせず、先生に相談してみよう。  
個人持ちという選択もある。無香料で洗おう！

## 3 化学物質過敏症って？

化学物質を、一度にたくさんもしくは少量を少しずつ体に取り込むと感作され、あるきっかけで突然発症する病気。発症すれば、微量の化学物質にも反応し体調不良になってしまう。頭痛、咳、蕁麻疹、アトピー悪化、めまいなど不快な症状が次々にあらわれる。

周囲の人にも理解されにくく、専門医も少ない。自分自身も、医師も体調不良の原因が、化学物質だって気づきにくいんだ。

有病率は18人に一人。誰にでも発症のリスクがあるよ。環境不耐症とも呼ばれるこの病気を正しく知って、予防しよう。

理解されない苦しみを、あなただけが味わうことがないように。発症者を追い詰めてしまわないように。

家族にトラブルを  
のこさないための  
対策4選

# 今から考えて みませんか？ デジタル終活

## 対策1

スマホのパスワードを  
書いた紙を保管しておく

簡単に見られないよう  
修正テープでマスキング



## 対策2

契約中のサービスの  
ID・パスワードを  
整理しておく



## 対策3

エンディングノート  
を活用する



## 対策4

自分が亡くなったあと  
スマホのアカウントに  
アクセスできる人を  
指名しておく



故人アカウントに  
関するサービスを  
チェック



独立行政法人  
国民生活センター (2024年11月)

「今から考えておきたい『デジタル終活』—スマホの中の“見えない契約”で遺された家族が困らないために—」  
参考資料