



って知っていますか？



～化学物質過敏症と自己臭症について～

「この人、柔軟剤のにおい、キツイなあ・・・」そう思ったことはありますか？

においの感じ方は人それぞれ。自分にとっては「良いにおい」でも、他人の中には、「ちょっとにおいが強いな」と感じる場合があります。

香害とは、合成洗剤、柔軟剤、整髪料、香水、芳香剤などに含まれる合成香料（化学物質）によってさまざまな健康被害が出ることを言います。またこの香害をきっかけに「化学物質過敏症」を発症する人もいます。

学校は長時間、近距離で、多くの人と過ごす環境です。強いにおいのそばにいて具合が悪くなったり、苦手なおいを我慢していることも、あるかもしれません。学校を始め、公共の場など多くの人が集まる場所では、香料の使用を控えるなどの配慮をお願いします。



消費生活 文部科学省 国土交通省 経済産業省 環境省

5つの省庁による香りへの配慮に関する啓発ポスター（2023年7月～新デザイン）

自分のにおいが気になる・・・

自己臭症 とは



柔軟剤や制汗剤を大量使用する背景には「自分が他の人から『くさい』と思われるいたらどうしよう？」という不安があるのではないのでしょうか。自己臭症（自臭症、自己臭恐怖症）とは「周囲が気になるにおいが無いにも関わらず、自分の体から、人を不快にするにおいが出ているのではないか」と思い込む、対人恐怖の一種です。

20歳以下の思春期の若者に発症しやすく、背景には無臭をよしとする清潔意識の高まった社会環境があるのではないかと考えられています。CMでも汗臭さは悪いことで、花や石けんのにおいをまとわないといけないかのような表現を目にします。

代謝が活発な思春期は、汗をかくことは自然ですし、そういう活動も多いです。強い香りで体臭をごまかすのではなく、1～2日に1回の洗髪や入浴、通常の歯磨きで体を清潔にしていれば過度のにおい対策は必要ありませんし、感染症対策としても有効です。

もし、自分のにおいが気になってしかたない、対策しても、し足りない気がする場合は、家族や身近な人、保健室に相談してみましょう。

★香害、化学物質過敏症・・・アレルギー科、内科、耳鼻咽喉科で相談できます。

★自己臭症・・・心療内科で相談できます。

参考文献：消費者庁ホームページ「その香り困っている人もいます」、静岡県公式ホームページ「化学物質過敏症」、みんなの家庭の医学WEB「自臭症」