

室内空気汚染の改善対策 《建物編》

■窓開け換気

もっとも効果的です。冷暖房時でも5分程度の窓開け換気を、1時間に1回以上行います。春から夏にかけて気温の上昇する時期が、揮発性化学物質の濃度をもっとも上がる時期なので、この時期は特に窓開け換気を心がけます。エアコン使用時もこの換気を忘れないように。

■新築後入居

完成後は、約2～3週間通気させてから入居するのが理想。それが無理な場合は次に記載の「ベイクアウト」を施します。特に、完成時に住居内に入ったとき、ツンと鼻にくる臭いがしたり、目がチカチカする場合は、十分な措置が必要です。

■ベイクアウト

新築後まもない時期に、室内の温度を意識的に上げ（35～40℃）、放散を強制的に促進させ、室内汚染を低減させる方法。しかし、ホルムアルデヒドに関しては、一時的に濃度が減少しても再び上昇し、低減効果は少ないとされています。また、温度を上げすぎると、内装材がはがれたり、建具が反ったりするので注意が必要です。

■リフォーム後

内装リフォームの場合は、新築後と同様の措置をとります。やむを得ず住みながら工事をする場合は、業者と相談し、ほこり・粉塵などに配慮する計画が必要。

室内空気汚染の改善対策 《生活用品編》

■家具

家具も住宅建材と同様、その素材や接着剤・塗料などから化学物質が放散されています。購入時には製品表示を確認し、タンスなどは内部の臭いを実際に嗅いでみることです。強い臭いがあれば、しばらく開放してみてください。

■防臭剤・防虫剤

タンスや衣装ケースで防虫剤を使用するときは、標準使用量を守ることです。トイレで防臭剤として使用するときには、必要最小限とし、換気を心がけてください。

■たたみ

年に一度は畳を立てかけ、部屋の窓を開けて風を通すことが最良。そのとき、床板と畳についているホコリやゴミを掃除

機で除去します。湿気の多いたたみは、業者に頼んで加熱処理を施します。

■寝具・座布団

週に1～2回、天日干しをしてください。叩いたあとは、布団専用ノズルで掃除機をかけます。叩くだけだと、内部のダニの糞や死骸が表面に出てきて、逆効果になります。

■衣類

クリーニングから戻ってきた衣類は、一度袋から出し、日陰干ししてから収納します。タンスに使われている合板から発生する化学物質が移染する恐れがあるので、ビニール袋に入れて収納します。収納家具の中は狭い空間なので、低濃度の化学物質でも高濃度になります。