

## 独立行政法人国立病院機構盛岡病院 化学物質過敏症外来便り

2006年 4月号 (Vol.4 No.2)

## クリーンエア

## ナチュラルクリーニングの図書のご紹介

化学物質過敏症では、家の中で発生する化学物質の量を出来る限り少なくする必要があります。

床や壁、カーペット、カーテン、家具から出る化学物質を最小限にすること、芳香剤や防虫剤、タバコをさけることは、既実践されている方が多いと思います。

しかし、以外に疎かになっているのが、掃除に使用する洗剤、キッチンで使用する洗剤や殺菌剤です。

今回ご紹介するのは、岩尾明子さん、佐光紀子さんが中心となっているクリーン・プラネット・プロジェクトの「ナチュラルクリーニング」と「重曹生活のススメ」です。

台所や部屋、トイレの掃除は基本的にクエン酸、重曹、石けん、炭酸水でできるというもので、石けん以外は食べたり飲んだりしても大丈夫なものです。

私自身、手の湿疹がひどくなるために台所の洗剤が全く使用できず、化学物質過敏症について殆ど認識されていない20年位前から、よっぽど油汚れがひどい時を除いて食器洗いには石けんも使用していませんでした。

最近はアクリル毛糸のたわしを使用しているので油汚れでも全く石けん類は使用しておりません。

たまたまクリーン・プラネット・プロジェクトの本を書店で見つけて実践してからは、家から市販の洗剤や汚れ落としは姿を消しています。

たぶん多くの化学物質過敏症の方はナチュラルクリーニングの方法で大丈夫ではないかと思っています。

石けんは純粋の石けんですが、これで合うものがあれば問題なくできると思います。

先日、化学物質過敏症外来に来られた患者さんは、食器の洗いカゴだけは汚れが目立つと塩素系の殺菌剤を使用しているとのことでしたが、クエン酸と重曹だけで十分できるはずでした。

是非試して見て下さい。

参考図書：

「ナチュラルクリーニング」 佐光 紀子著 ブロンズ新社 定価：本体1400円＋税

「重曹生活のススメ」 岩尾 明子著 飛鳥新社 定価：本体1700円＋税

