

専門外来のある医療施設 ※事前に予約の上受診してください ※電磁波過敏症は対応しておりません

旭川医科大学病院産婦人科シックハウス外来 0166-65-2111
札幌でむら小児科クリニック011-781-4115 (*北海道在住者のみ)
渡辺一彦小児科医院(札幌) 011-865-8688
国立病院機構盛岡病院 化学物質過敏症・環境アレルギー外来 019-647-2195
かくたこども&アレルギークリニック 022-368-7717
青山内科小児科(前橋) 027-251-2861
北里研究所病院 臨床環境医学センター(東京) 03-3444-6161
そよ風クリニック(東京) 03-5335-5135
横浜市立みなと赤十字病院 アレルギーセンター 045-628-6100
国立病院機構 相模原病院 アレルギー科シックハウス外来 042-742-8311
ふくずみアレルギー科(大阪) 06-6940-2702
国立病院機構 高知病院 アレルギー科 088-844-3111
国立病院機構 福岡病院 アレルギー科 092-565-5534

相談

三重大看護学部今井研究室化学物質過敏症看護相談室
申し込み nami-i@nurse.medic.mie-u.ac.jp (今井奈妙)
化学物質過敏症支援センター(相談専用電話) 045-663-8545
水曜日・金曜日 10:00~12:30 / 13:30~16:00
(祝日を除く) *非会員の相談は初回のみ

患者支援団体

NPO化学物質過敏症支援センター〒231-0006横浜市南仲道4-39-5 F (045-222-0685)

避難・療養施設

あいあい姫之湯(伊豆市) 問合せ:CS支援センター(045-222-0685)
南会津町あらかい健康キャンプ村 〒967-0015福島県南会津郡南会津町滝原(0241-66-3215)

患者会 ※情報交換・交流のための会です。避難施設ではありません

※連絡は各ホームページのメールフォームより行ってください

CSSESにここご広場(札幌) <http://nicohiroba.web.fc2.com/>
CS和の会(神奈川) <http://home.n01.itscom.net/wanokai/>
化学物質過敏症あいちReの会(愛知) <http://blog.canpan.info/aichirenokai/>
化学物質過敏症 ゆるゆる仲間(高知) <http://yurunakama.blog90.fc2.com/8>
えひめCS・ES患者の会(愛媛) (ブログ瀬戸風通信) <http://mixhanabi.blog106.fc2.com/>

化学物質過敏症のサイト

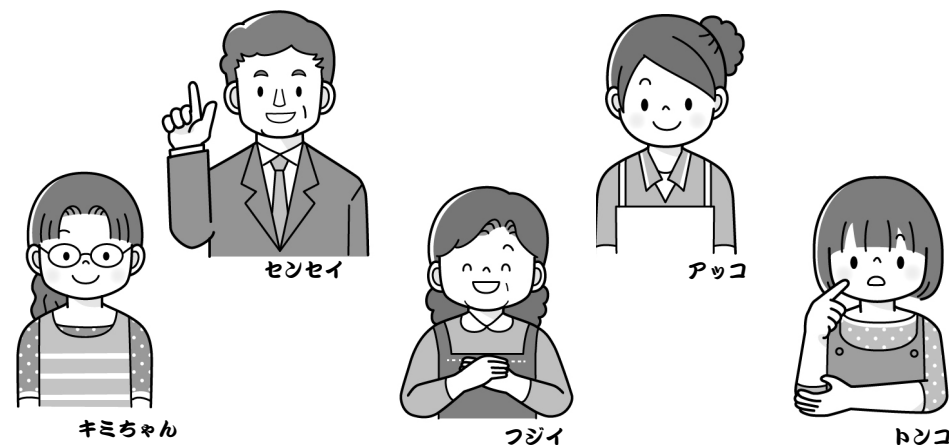
化学物質過敏症 私の方法(掲示板あり) <http://www14.plala.or.jp/margarita/>
他、個人のブログなど多数

参考資料

「化学物質過敏症BOOK」(AEHF JAPAN 電話03-5789-2711 辻安全食品ホームページより注文)
「対応は予防」(化学物質過敏症支援センターに注文)
「安全な生活のための食品・生活用品リスト 2009年版」(化学物質過敏症支援センターに注文)
「化学物質過敏症を工夫で乗りきる①②」(足立和郎著 アットワークス発行 書店で注文)

化学物質過敏症とわかったら

一回復に向かうための12のポイント



化学物質過敏症は2009年に病名登録をされた病気です。
でも、診断や治療できる病院はごくわずか。
このリーフレットは

化学物質過敏症と診断されたあなたへ
化学物質過敏症かもしれないあなたへ

先輩発症者からのアドバイスです。
さあ、回復に向けての一步を踏み出してください。

制作:化学物質過敏症あいちReの会(りのかい) 平成25年7月
このリーフレットは愛知モリコロ基金助成対象事業です
竹100%紙使用

*個人によって症状は少しずつ異なります。
自分に合わないと感じた方法はすぐやめてください。
*印刷インクがつかく感じる方はよく干して読んでください。

保存版

家にいると体調が悪けれど、外に出れば回復する人は…
まず、自宅から出て症状が出ないところに行きましょう。
そこに滞在するかあるいは、1日のうち何時間かでも避難しながら自宅の状態を改善していきましょう。

どこにもいられる場所がない！というあなたは
とにかく、以下の12項目を実践！

わりとよくあります

換気をしよう

冬でもこまめに換気。でも悪い空気が入ってきたら、
すぐに締めて。換気扇も上手に利用してね。

危険なモノは処分しよう

防虫剤・芳香剤・塩素系漂白剤・殺虫剤、カラーボックスなどの合板家具

家の中のモノを減らそう

寝室にはタンスや荷物は置かないこと

合成洗剤や柔軟剤は使わない

石けん洗剤やお湯洗いで

掃除は丁寧に

水拭きが有効ですよ

家事や作業のときはマスクを

活性炭マスクがオススメ



マスクさん

水や食べ物に気を付けて

飲料用・お風呂用の浄水器を使ってみて
できるだけ有機・無農薬野菜、国内産魚介類、
安全な飼料で育てた肉類。添加物を避ける。

栄養バランスの取れた食事

適度な運動・規則正しい生活

モノを買うときは確認

抗菌・防臭・防水・防ダニ・形状安定・防虫加工など
なるべく使われていない物を探してね

新品の衣類はよく洗って着用

屋外に干せるならば、何日か干す

記録をとろう

体調・自分にとって良かった物や
悪かった物

無線LAN
スマートフォン
コードレス電話機は
使わない



ケイコさん

わたしは回復する

という気持ちを持ち続けてください