

# 体が教えてくれたこと

## 香害と私

松本典子

生きていくと、いつ、何が起きるか分からない。突然の変化や出来事は人を幸せにすることもあるし、その逆もある。これからの話は、どこにでもいる普通の主婦である私に起きたことである。

この出来事は全て私の体が教えてくれたことなのだ。ぜひ自分の事として捉えて、考えてもらえたらうれしいと思う。なぜなら、それはいつあなたや周りの家族に起きてもおかしくないことだから。

私は2014年3月に新築マンションに入居した。1カ月もしないうちにひどい倦怠感や気持ち悪さを感じるようになった。常に疲労感がひびく、横になつてばかり。それは特に、ペランダや、玄関先の排気口から届く人工的な洗剤等の香りによって引き起こされるものだった。新築ということもあり、新しい建材や接着剤等の化学物質をたくさん吸い込んだこと、そこに加えて周囲から漂う様々な人工的な香りという化学物質に自分の体が悲鳴を上げたのだ。通常人が感じないような香りにまで敏感に反応し嗅覚が過敏になった。朝届いた新聞を開けるとインキ

のペランダに出し、インキを揮発させると読めるようになった。道を歩いていると、通り過ぎる車の排ガスを吸い込むだけで吐き気が止まらなくなり、道端に座り込んだ。絶望的な状況に、目の前が真っ暗になった。何よりも辛かったのは、すれ違う人のおりに反応してしまうこと。人がまどう人工的な香りがどうにも臭くて、気持ち悪いと感じられる。「香害」と、私の苦しみの始まりでもあった。

自分の体調不良の原因が化学物質によるものだと知るのには、しばらく時間がかかった。において体調が悪くなるという病気が一般的に知られていないから。繰り返される体調不良の中で、ふ

## いい香り

## 突然凶器に

と思い浮かんだ事があった。それは何年前かにテレビで車の排ガスや工事、他人のまどう香り等で具合を悪くして寝込んでいる人がいるというドキュメントだった。テレビ取材のスタッフがその方に会うために衣服を含め全身を丁寧に天然100%の

らペランダに出し、インキを揮発させると読めるようになった。道を歩いていると、通り過ぎる車の排ガスを吸い込むだけで吐き気が止まらなくなり、道端に座り込んだ。絶望的な状況に、目の前が真っ暗になった。何よりも辛かったのは、すれ違う人のおりに反応してしまうこと。人がまどう人工的な香りがどうにも臭くて、気持ち悪いと感じられる。「香害」と、私の苦しみの始まりでもあった。

### ① 何が私の体に起きたのか？

せっけんで洗っておいを落とすというシーンが印象的だった。日常生活もままならない様子に、私はとても衝撃を受けた。こんな病気があるのか、と。今、私の体に起きている症状もこれではないかと疑った。

化学物質過敏症：だったかな、と思いつく名前を頼りに必死にネットで調べると、NPO法人化学物質過敏症支援センターが出てきた。電話で問い合わせたところ「松本さんの症状は私たちが普段からCS患者の方にお聞きしていること重なります」と言われ、東京に専門医がいることを教えてもらった。

同年11月に3カ月待ちで私は受診することとなった。診断名はやはり「化学物質過敏症」だった。さまざまな問診や眼科的検査、神経学的検査を受けた結果、診断がついた。

この病気に特効薬はないとのこと。生活指導を受けた。ビタミンやミネラルの摂取、解毒に努めること。日常の中から使用する化学物質を減

らしたり避けたりすることも大事だと教えてもらった。この時から具体的に自分の生活が変わっていったように思う。それまでいい香りだと思っていたものが、ある日突然凶器に変わってしまった。もはや今までと同じ生活には戻れない。

「化学物質過敏症」に苦しむ人が増えています。ライター松本典子さんが当事者の視点で執筆します。毎月第3火曜日に掲載します

があるが、誰でもなりうる可能性がある。予備軍を含めると患者数は1千万人とも言われている。反応を起こすものは、合成洗剤、柔軟剤、芳香剤、殺虫剤や農薬、除草剤や塗料など。香害とは合成洗剤や柔軟剤、香水などに含まれる合成香料によって健康被害が起きることをいう。CSの患者や家族、活動団体などを支援している組織としてNPO法人化学物質過敏症支援センターがある。

### 化学物質過敏症

化学物質過敏症（CS＝Chemical Sensitivityの略）とは、ある程度の量の化学物質にさらされるなどしていったん過敏症状になると、その後はわずかな化学物質にも反応し健康被害が生じる病気。2009年に国に病名登録されている。

CSの症状は、頭痛や吐き気、呼吸困難、疲労感等多様であり症状にも個人差



まつもと・のりこ 1984年生まれ。化粧品販売や事務職、ヨガインストラクターを経て、現在は行政や学校、SNS（交流サイト）を通して、香害や化学物質過敏症について周知啓発の取り組みをしている。



発症当時の筆者。化学物質を吸い込むのを避けるため、新型コロナウイルス流行前からずっとマスクを着けていた(2014年12月)