



## 予防の話をしよう: 有害物質への暴露 を減らす



### 懸念すべき一般的な化学物質...

**BPA** (ビスフェノールA) は、食品缶の内張り、店のレシート、水筒や食品保存容器、おもちゃ等のプラスチック製品に含まれます。缶詰ではなく、生もしくは冷凍の食品を利用し、電子レンジ使用時にプラスチック製の容器や食器を使うのは避けましょう。

**難燃剤**とは家具、子供用パジャマに含まれるPBDE、B-FR、OPFRなどの化学物質。これらの化学物質はハウスダストにも含まれることがあるので、ほこりの量を少なくしましょう(2ページ目の「空気を新鮮にする」参照)。子供用のパジャマは「flame resistant(難燃性)」の表示がないものを選びます。

**多環芳香族炭化水素 (PAH)** は、揚げた肉、タバコの煙、車の排気ガスなどに含まれます。マリネを使ったり、火力を弱めたり、長時間の調理を避けるなどして、焼くときの焦げを少なくしましょう。車のアイドリングをしないようにします。

**パラベン**は、洗面用具や化粧品に含まれます。パラベンを成分として含まない製品、または「Paraben-free(パラベンフリー)」と表示された製品をチェックしましょう。

**パーフルオロアルキル物質およびポリフルオロアルキル物質 (PFAS)** は、防汚加工された繊維製品、防水加工された衣服、焦げ付き防止加工された調理器具に含まれます。非粘着性/テフロン加工の調理器具の代わりに、鋳鉄、クラッド鋼、セラミック製の鍋やフライパンを使用しましょう。「stain-resistant(防汚)」や「water resistant(防水)」のラベルのついた衣類はなるべく避けましょう。

**農薬**(雑草除去剤や殺虫剤を含む)は、家庭や庭園、近隣の農地などで使われています。食品は厳重に保管し、テーブルのくずを拭き取り、窓やドアの隙間を塞いで害虫を寄せ付けないようにしましょう。可能な限り、オーガニック食品を購入しましょう。

**フタル酸エステル類**は、シャワーカーテンライナー、香水、洗面用具、化粧品、食品包装などの軟質プラスチックに含まれます。「phthalate-free(フタル酸エステル不使用)」と表示された製品を選び、シャワーカーテンはビニール製ではなく布製のものを選びましょう。

**トリクロサン**は、抗菌石鹸や歯磨き粉など、トイレタリー製品や化粧品に含まれます。ラベルをチェックし、トリクロサン(Triclosan)を含まない製品を使いましょう。

### 成分表示等の製品ラベルは しっかり読みましょう

製品によっては、ラベルに記載されていない化学物質が含まれている場合があります。例えば、「**フレグランス**」や「**香料**」という成分には、有害な可能性のある化学物質が大量に混ざっていることがあります。

クリーニング製品、トイレタリー製品、化粧品には、「**Fragrance-free(無香料)**」と明記されたものを選びましょう。

子供用のパジャマや家具、寝具などは、「**TB 117-2013**」や「**難燃剤不使用**」という表記を探します。「**flame resistant(難燃性)**」や「**TB 117 compliant(準拠)**」は避けましょう。

### なぜ暴露を減らすべき?

#### 化学物質のほとんどは安全性が未確認 >>>

有害物質規制法(TSCA)に基づき登録されている化学物質は86,000種類以上あり、その多くは健康への影響が知られている、あるいは疑われています。長年の間、米国議会は環境保護庁(EPA)に対して、有害物質に関する包括的な試験を義務付けていませんでした。2016年になって初めて、議会はTSCAを改正し、新規および既存の化学物質について具体的な評価を義務付けました。規制手続きは、遅延や市場の障壁などに直面しています。

#### 知らないうちに合成化学物質の混合物にさらされている >>>

私たちは毎日、何百種類もの合成化学物質にさらされています。多くの化学物質へ一斉に暴露されることによる健康への影響や、一生の間に暴露量がどのように積み重なるかの研究は、まだ始まったばかりです。しかし、健康障害を引き起こすと疑われている一般的な化学物質への暴露を減らす方法はあります(2ページ参照)。

#### 乳幼児、子供、青年は最も脆弱 >>>

人間の身体は、発達段階の中でも最も影響を受けやすい時期に、より脆弱になります。例えば、胎内、乳児期、小児期、思春期などの早期暴露は、後々健康に悪影響を及ぼす可能性があります。



詳細は2ページ目をご覧ください >>>

# 暴露を減らすための7つの基本ステップ...

ご自身やご家族の暴露を減らすためにできる、最も簡単な7つのステップを紹介します。気負わずに、まずは小さなことから始めてみましょう。

## 手を洗う >>>

特に食事の前や、洗剤など刺激の強い化学物質を含む製品を扱った後は、頻りに手を洗いましょう。パラベン、トリクロサン不使用の石鹸を使います。(1ページ目参照)

## 靴を脱ぐ >>>

農薬やその他の化学物質を室内に持ち込まないよう、靴は玄関に置いておきましょう。訪問する人も同じです。家の中に入り込んだ化学物質は、カーペットの中に蓄積され、特に乳幼児やペットには危険です。

## シャワーを短くする >>>

空気中の化学物質の吸入を抑え、水やシャワー製品からの化学物質の皮膚への吸収を減らすため、シャワーを短くしましょう。

## 食品を安全に保管する >>>

食べ物や食べ残しは、ガラス、ステンレス、セラミックなどの密閉容器に移し替えましょう。調理や保存には、プラスチック製の食品や飲料の容器を使わないようにしましょう。BPAやフタル酸エステル類(1ページ目参照)などの化学物質は、特に加熱するとプラスチックから食品に移行する可能性があるため、プラスチックの電子レンジ加熱は避けましょう。

## 空気を新鮮にする >>>

時々窓を開けて、室内の空気を入れ替えましょう。タバコは室内ではすわないようにしましょう。また、市販の芳香剤には安全でない香料が含まれていることがあるので、使用しないようにしましょう。難燃剤(1ページ目参照)などの有害化学物質はハウスダストに含まれています。HEPAフィルター付きの掃除機を使ったり、ウェットモップやマイクロファイバークロスで掃除するなど、刺激の強い掃除用品を使わずにほこりを抑えるようにしましょう。

## 新鮮でオーガニックなものを買う >>>

できるだけ新鮮なオーガニック食品を買きましょう。生のものが一番です。缶詰ではなく、乾燥したものや冷凍のものを選びましょう。そうすれば、農産物に残留する農薬や、食品の包装や缶に含まれるBPAやフタル酸エステル類(1ページ目参照)にさらされる機会を減らすことができます。

## 自分で学ぶ >>>

ご自身もご家族も、有害化学物質の危険性について学ぶようにしましょう。クリーニング製品、トイレタリー製品、化粧品、芝生用製品など、普段よく使う製品について、より安全な代替品を探してみましょう。職場や地域での購入担当をする場合は、より毒性の低い製品を検討してください。



## 私たちの団体について紹介させていただきます!

**マサチューセッツ州乳がん連合 (MBCC)** は、地域社会の教育、研究支援、公共政策の変更を通じて、乳がんの環境的原因を防止することを目的としています。懸念される多くの化学物質は、工場内に隔離されていない工業用化学物質です。大気、水、食品、消費者製品、ヒトの血液や尿のサンプルから、何百種類もの人工的な有害化学物質が発見されています。

**予防の話をしよう: 有害物質への暴露を減らす**は有害な化学物質を避ける方法を説明し、乳がんなどの病気を予防するためのプロジェクトです。プロジェクトの一環として、パンフレットでは、家庭での有害物質への暴露を減らし、毎日使う有害な製品に代わる、より安全なものを選ぶための基本的なステップを説明しています。

## お問い合わせ先

Massachusetts Breast Cancer Coalition  
info@mbcc.org  
[www.mbcc.org](http://www.mbcc.org)



[www.facebook.com/mbccorg](http://www.facebook.com/mbccorg)



[www.twitter.com/mbccprevention](http://www.twitter.com/mbccprevention)



[www.youtube.com/mbccorg](http://www.youtube.com/mbccorg)



[www.instagram.com/mbccorg](http://www.instagram.com/mbccorg)

## 詳細情報 >>>

マサチューセッツ州乳がん連合、[www.mbcc.org](http://www.mbcc.org)

サイレント・スプリング・インスティテュート は、環境と健康、特に乳癌の関連性を調査するためにマサチューセッツ州乳癌連合によって設立された独立非営利研究機関、[www.silentsspring.org](http://www.silentsspring.org)

「Breast Cancer and the Environment: Prioritizing Prevention」省庁間乳がん環境研究調整委員会/著、公開先:  
[https://www.niehs.nih.gov/about/assets/docs/breast\\_cancer\\_and\\_the\\_environment\\_prioritizing\\_prevention\\_508.pdf](https://www.niehs.nih.gov/about/assets/docs/breast_cancer_and_the_environment_prioritizing_prevention_508.pdf)

「Reducing Environmental Cancer Risk: What we can do now」大統領府がん委員会/著、2008~2009年報告書  
公開先:[https://deainfo.nci.nih.gov/advisory/pcp/annualreports/pcp2009-2009rpt/pcp\\_report\\_08-09\\_508.pdf](https://deainfo.nci.nih.gov/advisory/pcp/annualreports/pcp2009-2009rpt/pcp_report_08-09_508.pdf)