ばく露の軽減—その理由

時代遅れのアメリカ化学物質法 >>>
化学物質に関する米連邦法、有害物質規制法 (Toxic Substances Control Act、略称TSCA) は、1976年以来改定されていません。現在使用されている84,000以上の登録済み化学物質のうち、スクリーニング検査用の完全なデータがあるのは、わずか約7%です。過去約40年間、ヨーロッパで数千の化学物質が禁止されてきたのに比べ、TSCAは5つの有害物質しか禁止していません。

私たちは、合成化学物質の未知の混合物に日々さらされています >>>
私たちは、毎日数百の人工化学物質にさらされながら生きています。多くの化学物質に同時にさらされたとき物質同士がどのように作用しあうか、またばく露の影響が生涯にわたりどのように蓄積されていくかについては、研究が始まったばかりです。私たちに今できることは、健康を損なう疑いがある一般的な化学物質にできる限りさらされないようにすることです。

最も影響を受けるのは乳幼児と子ども >>>
人体には、「感受性の窓」と呼ばれる敏感な発達期間があります。例えば、胎児期から乳幼児期、小児期、思春期にわたる発達初期のばく露は、その後の健康に悪影響を及ぼすおそれがあります。

マサチューセッツ乳癌連盟 (MBCC) とは

マサチューセッツ乳癌連盟 (Massachusetts Breast Cancer Coalition、略称MBCC) は、コミュニティ啓蒙、研究支援、公共政策改善などの活動を通じて、乳癌の環境要因を軽減する取り組みを行っています。懸念される化学物質の多くは、私たちの生活に影響を及ぼしている産業用化学物質です。大気、水、食品、消費者製品、そして人の血液と尿には、数百の人工化学物質が含まれていることが諸調査でわかっています。

「予防について話そう: 有害物質へのばく露軽減」は、啓蒙活動を通じて乳癌等の疾患を予防することを目的とした取り組みです。その一環として、本書では、家庭における有害物質へのばく露を軽減し、日常的に使用されている有害製品を避けてより安全な製品を選ぶための基本ステップを紹介しています。

お問い合わせ

Massachusetts Breast Cancer Coalition
1-800-649-MBCC (6222)
info@mbcc.org
www.mbcc.org

www.facebook.com/mbccorg
www.twitter.com/mbccprevention
www.youtube.com/mbccorg

本書は、古紙パルプ配合率100%の無塩素漂白中性再生紙を使用しています。

予防について話そう:

有害物質へのばく露軽減

Massachusetts Breast Cancer Coalition
1 IN EIGHT
STOP THE EPIDEMIC

害が懸念される一般的な化学物質

BPA (ビスフェノールA)。缶詰食品の缶内側コーティング、買い物のレシート、プラスチック製品 (飲料水用ボトル、食品容器、おもちゃなど) に使われています。缶詰食品の代わりに生鮮·冷凍食品を使い、食品を入れたままプラスチック容器を電子レンジにかけないようにしましょう。

PBDE (ポリ臭化ジフェニルエーテル) 等の難燃剤。電子機器、家具、子ども用パジャマに使われています。この物質は家の中の細かいほこり (ハウスダスト) に付着するため、ほこりをこまめに掃除しましょう (右の「空気を新鮮に保つ」を参照)。また、子ども用パジャマにはnot flame resistant (非難燃性) と表示されているものを選びます。

PAH (多環芳香族炭化水素)。焦げた肉、たばこの煙、自動車の排気ガスに含まれています。漬け込んだ肉を焼く際はできるだけ焦がさないようにし、強火を避け、長時間調理しないようにしましょう。

パラベン。浴室洗面用品や化粧品に使われています。パラベンを成分に含まない製品や、Paraben-free (パラベン無添加) と表示されている製品を選びましょう。

ペルフルオロ化合物。汚れ防止加工された衣類やノンスティック加工された調理器具に使われています。鍋やフライパンは、ノンスティックの代わりに、鉄や鋼クラッド製のものを選びましょう。

駆除剤。家庭·園芸·農業用の除草剤と殺虫剤を含みます。食品は密閉容器に保管し、パンくず等はきれいに拭き取り、窓やドアは隙間が空かないようにします。できれば有機食品を買いましょう。

フタル酸エステル。シャワーカーテンなどの軟質プラスチック、香水、浴室洗面用品、化粧品に使われています。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なく布製のものにしましょう。

トリクロサン。抗菌石鹸や練り歯磨きなど、浴室洗面用品と化粧品に使われています。製品表示を確認してトリクロサンが使用されていないものを使用しましょう。

製品表示は、じっくり読む

製品によっては、使用した化学物質を表示に記載していない場合があります。例えば、fragrance (香料) 成分は、潜在的に有害な化学物質を多数混合したものかもしれません。

洗浄製品、浴室洗面用品、化粧品は、Fragrance-free (香料不使用) と表示されたものを選びましょう。

子ども用のパジャマ、家具、布団·枕カバーには、Flame resistant (難燃性) やTB 117 compliant (TB 117適合) ではなくFlame retardant-free (難燃剤不使用) と表示されたものを選びましょう。

stain resistant (汚れ防止加工) またはnon-stick (ノンスティック加工) と表示された調理器具と衣類は避けましょう。

ばく露を軽減する7つの基本ステップ...

自分自身とご家族のばく露を軽減できるいちばん簡単なステップは次の7つです。「こんなにたくさんは無理」と諦めず、できることからひとつずつ始めてみてください！

手を洗う >>>

こまめに手を洗いましょう。特に、食事前と、洗剤などの化学品を扱った後に。石鹸は、パラベンとトリクロサン不使用のものを選びます (側面表示を参照)。

靴をぬぐ >>>

靴は玄関でぬぎ、駆除剤等の化学物質を家の中に持ち込まないようにしましょう。お客さまにも同様にお願いします。家の中に持ち込まれた化学物質は、カーペット類に蓄積して、特に赤ちゃんやペットにリスクを及ぼします。

シャワーは短めに >>>

シャワーを早めに切り上げて空中の化学物質を吸い込む時間を短縮し、肌を通してお湯とシャワー製品から吸収される化学物質を減らしましょう。

食品を安全に保管 >>>

食品や残り物は、ガラス、ステンレス鋼、または陶磁器の密閉容器に移しましょう。プラスチックの容器は飲食物の調理·保存に使わないようにします。プラスチック容器は、特に加熱時、BPAやフタル酸エステル等の化学物質 (側面表示を参照) が食品に移るおそれがあるため、食品ごと電子レンジにかけないでください。

空気を新鮮に保つ >>>

ときどき窓を開けて部屋の空気を入れ替えましょう。室内は禁煙にし、有害な香料成分を含むおそれのある市販の消臭スプレーや芳香剤は使わないようにします。難燃剤 (側面表示を参照) などの有害な化学物質は家の中の細かいほこり (ハウスダスト) に付着するので、ほこりをこまめに掃除しましょう。HEPAフィルター付き掃除機や、湿らせたモップ·雑巾、マイクロファイバークロスを使うと、化学添加剤を使わずにすみます。

新鮮な有機食品を買う >>>

できるだけ有機食品を買いましょう。生鮮食品がいちばんですが、缶詰よりは乾物や冷凍食品を選びます。これにより、食品の残留農薬や、容器·缶詰に使用されたBPAとフタル酸エステル (側面表示を参照) へのばく露を軽減できます。

常に学ぶ姿勢を >>>

ご家族とともに、有害な化学物質のリスクについて学びましょう。洗剤、浴室洗面用品、化粧品、芝生の手入れ用品など、よく使う製品については、より安全な代替品がないか調べてみてください。

お問い合わせ >>>

Massachusetts Breast Cancer Coalition (マサチューセッツ乳癌連盟、略称MBCC)。ウェブサイト: www.mbcc.org

Silent Spring Institute (沈黙の春研究所) は、MBCCの財政支援を受ける非営利研究機関であり、環境と健康、特に乳癌とのつながりについて調査を行っています。ウェブサイト: www.silentspring.org

報告書Breast Cancer and the Environment: Prioritizing Prevention (乳癌と環境: 優先すべき予防策) は、2013年2月、Interagency Breast Cancer and Environmental Research Coordinating Committee (米国機関間乳癌環境研究調整委員会) により公表されました。閲覧サイト: www.niehs.nih.gov/about/boards/ibcercc/

Reducing Environmental Cancer Risk: What we can do now (癌に関する環境リスクの軽減: 今できること) (2008～2009年) は、President’s Cancer Panel (米国大統領癌諮問委員会) の年間報告書です。閲覧サイト: http://deainfo.nci.nih.gov/advisory/