

子育ての部屋から

河原 純子

国立環境研究所 環境リスク研究センター

〒305-8506 茨城県つくば市小野川16-2

昨年7月、我が家に新しい家族がやってきた。身長50cm、体重3,500gの小さな家族だ。生まれて10日目、穏やかだった病室を離れ、夏の盛りの光を浴びながら家に辿り着いた。この子を家に迎える1ヶ月も前から衣服や布団、お風呂の道具、おむつ、哺乳瓶に爪切りなどたくさんのもので買い揃えて準備していたにもかかわらず、部屋の扉を開けた瞬間に私は慌てた。部屋の温度は何度に設定すればいいのだろうか？ 空気はきれいだろうか？

「人は1日の多くの時間を室内で過ごしている」という室内環境学会ではおなじみのフレーズがあるが、保健所や育児書では、ほぼ24時間を家で過ごす赤ちゃんに優しい環境に関する情報を目にするのはあまりない。また、子どもの健康と室内環境についての情報は少なく、その詳細には不明な点が多いことにも気づかされる。今回は、研究からは離れて、子育てに奮闘するお母さんの現場の声をお届けしたい。

赤ちゃん環境入門

部屋の温度を設定するにあたり、私はすぐさま産院からもらった指導書を手にとりページをめくった。幸い温度と湿度についての情報が見つかり、読めば、「快適な室温の目安は22～24℃。湿度は55%前後」だそう。しかし指導書のとおりを設定してみると、何せ赤ん坊、暑いも寒いも言ってはくれない。暑くてあせもが出来るのではないかと、エアコンをつけっぱなしにしたら風邪を引くのではないかと。息子の様子を見ては服を重ねたり脱がせたり、夜中に起きて泣き出すたびに温度を上げたり下げたりした。室温のせいでは無いかもしれないが、ほどよい温度が見つかれば泣きやんでくれるのではないかとつい思ってしまうのだ。

室内環境への扉

暑い盛りも過ぎ去り秋の気配を感じ始めた頃、息子も目が見え始めたのか一人遊びができるようになり、育児は随分楽になった。ところがこの頃から息

子の額や頬に赤いプツプツができ始めた。乳児湿疹と言われる生後1～2ヶ月ごろに出る発疹で、生後しばらく皮脂分泌が活発なためにできるものだ。医師の指導に従い、こまめに洗顔しては保湿液を塗る日々が続いた。そして2ヶ月が過ぎたが、微笑みかける天使の頬にはなお湿疹がにじんでいる。同じ月齢の子の湿疹は治まる一方で、息子の湿疹は背中にもまで広がり、気づけば脚はかさかさし、首や膝の裏、肘の内側を掻いては傷を付ける始末であった。病院で診てもらった結果、息子は肌が弱くアレルギーの可能性があるとということが分かった。それまでアレルギーの可能性を疑わなかった私はとてもショックを受けた。私にはアレルギーなど全くないからだ。聞けば主人にアレルギー性の鼻炎があるという。

これで良い？ アレルギー対策

その日から我が家ではアレルギー対策が始まった。医者や育児書によると、アレルギーの原因には食べ物やダニなどのアレルギー物質によるものとストレスや乾燥肌などのアレルギー以外の要因があるということである。しかしその対策は…？

ながらなけなしの知識と書物を参考に、食物の制限と並行し、室内空気の改善に取り組んだ。家ではまず空気清浄機と掃除機を買い換えた。赤ちゃんのアレルギー対策を謳った数多くの製品の中から、特殊なフィルターを備え、塵を巻き上げないように設計されたものを購入した。また高床のベビーベッドも購入した。敷布団についてはポリエステル製の固綿から綿花100%のものに変えた。それからぬいぐるみは遠ざけ、布団をこまめに干し、掃除機で粉塵を吸い取るようにした。ごく当たり前の対策も真面目にやると大変なものだ。また、肌を乾燥させないために、家では加湿器を1日中稼働させた。勿論換気も忘れない。息子がかゆがったり夜中に泣き出したりすれば必ず温湿度計を見、また心地良さそうに寝ている時には温度と湿度を記録するなど、ちょっとしたデータ収集もした(ご参考までに、最終的に

辿り着いた程良い温度は22-23℃、湿度は60%)。

恥ずかしながら私にできた事などこの程度で、どれくらい空気がきれいになっているのだろうか？室内環境の改善が肌にどれくらい効果を生むのだろうか？と目に見えぬ敵に焦りを感じるばかりであった。一般家庭で手に入る書籍やインターネットには具体的な情報はない。つい数値という形で結果を見たくなくなってしまうが、ただ息子の肌を観察するしかない状況にため息がこぼれた。

研究と現場の狭間で

もうひとつ頭を悩ますことが、身の回りの化学製品である。カナダでビスフェノールAを含んだポリカーボネート製の哺乳瓶が規制されるに至ったことは記憶に新しいが、このような対策は氷山の一角に過ぎないように思う。

5ヶ月になり好奇心を増すばかりの息子の身の周りには魅力的なものでいっぱい。玩具をはじめ床や壁、絨毯、テーブルの端、扉、椅子のカバーは彼にとって興味深いサンプルだ。手にとっては口へ運び、しばらくその感触を味わう。私の目の前では今すぐではないものの将来的に健康に悪影響を及ぼす可能性のある化学物質の構造式たちが息子の口に入っていく。国内外で規制に至っているものや有害影響が報告されているようなものは出来るだけ買い控え、触れさせないように努めている。しかし化学製品で溢れた環境の中で、影響をおそれて止めさせれば息子は何も手に取る事は出来ず、探求の芽も摘まれるだろう。正直なところ私にも対策の優先順位のようなものはなく、タグなどの製品情報が見えなければ見ぬ振りをすることもある。情報に接する機会の少ないお母さんやお父さん達はなおさらであろう。

広い世界へ

3月、さくらのつぼみがふくらみ始め、息子の下の歯ぐきから小さな歯がのぞき始めた。前にも増して動きが活発になり、彼の世界は広がりつつある。肌は少しずつ良くなり始めた。これも環境改善の努力の成果と思いたい。近年書籍やインターネットは子育てにおいても重要な情報元になっているが、一つの問題に対する見解は様々で、科学的な根拠が疑われるものも多い。また、生活環境にあふれる危険因子が子どもにもたらす影響に関する科学的知見は非常に限られているのも現状である。今後、室内環

境中に潜む問題と科学的知見に基づいた解決策が子育てや保育に携わるひと達にもっともっと発信され、身近な存在となるよう、室内環境学会の活動に期待したい。