

くらしの



すぎなみ

編集・発行：杉並区立消費者センター
杉並区天沼 3-19-16 ウェルファーム杉並 3 階
tel.03-3398-3141

臨時

2026.9 No.262
令和8年9月発行

知っていますか？

香りの害（^{こうがい}香害）

その香りで体調を崩す人がいます！

香りの害（^{こうがい}香害）とは、柔軟剤や消臭スプレーなどの人工的な香料（化学物質）によって引き起こされる健康被害です。実際にこのような香りで頭痛や吐き気などがした、などの相談が寄せられています。香りの感じ方には個人差があり、自分にとっては快適な香りでも困っている人がいることをご理解ください。香害が原因となって、化学物質過敏症（裏面）を発症する人もいます。香りがついている製品の使用にあたっては、周囲の人を配慮しましょう。

<香りの害の原因になるものは・・・>

- ・柔軟剤 ・シャンプー、リンス ・制汗剤、ボディスプレー ・除菌消臭スプレー
 - ・香水 ・洗剤 ・整髪料 ・芳香剤
- など、合成香料を含んだ製品すべてです。

●相談の実例

映画館で隣に強い香水のにおいの人が座り、体調不良になった。



柔軟剤や洗濯洗剤など
のにおいで体調を
崩した。

衣類の消臭剤の
においで頭痛や
吐き気がする。

●化学物質過敏症とは？

一度に大量の化学物質を浴びたり、微量の化学物質に長時間さらされ続けることで、体が許容量をこえてしまい、「化学物質過敏症」を発症する場合があります。これを引き金に、ごくわずかな香りに触れただけでも、激しい体調不良を起こすことになり、人によっては通勤や通学が困難になることもあります。

●私たちにできる配慮は？

①適量の使用

柔軟剤や香水などは、製品に記載された適量を守り、過剰な使用を控えましょう。

②公共の場での注意

学校や職場、公共交通機関などの人の集まる場所では、香りの強い製品をできるだけ避けましょう。

③知識の共有

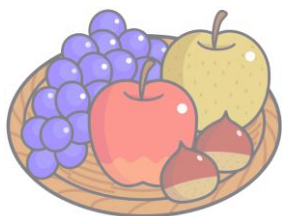
香りが他の人の健康を脅かす可能性があることを理解し、周囲への配慮を心がけましょう。

<国がポスターを発行しています！>

香りの害に関しては、国からも各省庁に注意喚起を促すポスターが配布されています。

今年度は、こども家庭庁と国土交通省にも注意喚起の対象が広がられました。子どもにも香りの害が広がっていること、また、閉ざされた空間の交通機関などでも深刻な問題となっていることからです。

私たちも、どこの場所でも困っている人がいることを忘れずに、行動しましょう！



杉並区立 消費者センター
相談専用 03-3398-3121

相談受付時間 午前9時～午後4時（土曜・日曜・祝日・12/29～1/3は休み）