

家 庭 ぞ ぞ き る

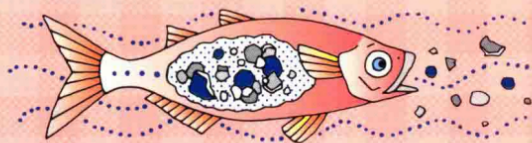
身のまわりの化学物質から家族を守る方法



[日]坂部贡 / 著
郝彤彤 / 译



保护家人
避免化学物质的伤害



图书在版编目 (CIP) 数据

家的防护 / (日) 坂部贡著; 郝彤彤译. — 北京: 北京时代华文书局, 2021. 7
ISBN 978-7-5699-4213-2

I. ①家… II. ①坂… ②郝… III. ①化学物质—防护—基本知识 IV. ①06-01

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 104623 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2020-3052

KATEIDE DEKIRU MINOMAWARI NO KAGAKU BUSSHITSU KARA
KAZOKU WO MAMORU HOUHOU

Copyright © 2019 by Kou SAKABE & ZOU JIMUSHO

All rights reserved.

Illustrations by Motoko YOSHINOBU.

First original Japanese edition published by PHP Institute, Inc., Japan.

Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc., Japan.

through CREEK & RIVER CO.,LTD. and CREEK & RIVER SHANGHAI CO., Ltd.

家的防护

JIA DE FANGHU

著 者 | [日] 坂部贡

译 者 | 郝彤彤

出版人 | 陈 涛

选题策划 | 邢 楠

责任编辑 | 邢 楠

责任校对 | 张彦翔

装帧设计 | 孙丽莉 段文辉

协 助 | [日] 吉田由美子

责任印制 | 瞿 敬

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 138 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 河北北京平诚乾印刷有限公司 010-60247905

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32 印 张 | 5 字 数 | 101 千字

版 次 | 2021 年 8 月第 1 版 印 次 | 2021 年 8 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-4213-2

定 价 | 42.00 元

版权所有, 侵权必究

用正确的方法 对待身边的 有害化学物质

前言

我想你一定知道那些危害较大的化学物质，如汽车尾气、工厂废水等，但你是否了解我们日常生活中的有害化学物质呢？

我们的生活被各种各样的人工合成化学物质围绕。这些物质在给我们的生活带来便利的同时，也聚集在生活中我们看不到的地方，伤害着我们的身体。

比如很多家具和家电使用的黏合剂，也许我们不会主动去接触它，但当室内温度升高时，黏合剂就会挥发到空气之中；公园里、小路两旁的大树上，都喷洒了防虫的农药；我们日常使用的化妆品、染发剂、洗衣液中也包含各种有害的化学物质；还有孩子们使用的文具、报纸杂志、电脑、复印机等，都在暗暗地释放着有害化学物质。

那么，我们吃进肚子的食物又含有什么有害化学物质呢？现在有越来越多的人意识到食品添加剂的危害，但却鲜有人能注意到食品容器和包装中的化学物质，而这些有害的

化学物质可能随着烹调食物悄无声息地进入我们的身体。

现代的便利生活得益于不断发展的科学技术，因此我们的生活无法彻底离开这些有害的化学物质。但是，如果我们了解如何选择、使用日用品的正确方法和习惯，就可以尽量减少这些物质对我们的影响。


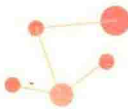
本书中介绍了如何远离日常生活中对人体健康有危害的化学物质，以及如何尽量帮助身体将体内的有害物质排出。希望本书能帮助你和你的家人过上安心、健康、幸福的生活。

日本东海大学副校长、医学院院长

坂部贡



第一章 我们的生活与化学物质

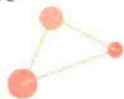
- 
- 室内的化学物质……004
 - 病态建筑综合征……006
 - 公寓高层住户的注意事项……008
 - 室外的化学物质……010
 - 自来水与三氯甲烷……013
 - 办公室与商店的化学物质……015
 - 对孩子的影响……017
 - 在公园及绿地的注意事项……019
 - 食品添加剂与饮食生活……021
 - 做扫除与化学物质……025
 - 你需要知道的“化学物质过敏症”……027
 - 化学物质过敏症与生活环境……029
- 



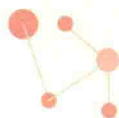
- 对女性的影响……031
- 化学物质过敏症的诊断……033
- 发病机制与入侵过程……037
- 与中毒、过敏的不同……040
- 与哮喘、特异反应性皮炎的关系……042
- 早期诊断与窗口会谈……046
- 灵活使用交流会、社交网络……049
- 小专栏……051

第二章 远离身边化学物质的方法

- 正确应对化学物质……054
- 力所能及地减少化学物质的影响……056
- 通风换气……058
- 家具、家电……061
- 合成洗涤剂……065
- 洗衣服……067



除菌、抗菌……069
洗发水、洗碗剂……071
化妆品……073
护发类……075
驱蚊剂、杀虫剂、除草剂……077
除臭剂……079
暖器……081
形状记忆加工服饰……083
干洗……085
婴儿用品……087
厨具……089
餐具……093
加工食品……095
肉、鱼……097
调料……099
冷冻食品、冷藏食品……101
方便面……103
塑料容器……104



- 软罐头食品……106
- 保鲜膜……108
- 罐头……109
- 文具类……110
- 观叶植物……112
- 公园……114
- 职场环境……116
- 复印机、电脑……118
- 杂志、书籍……120

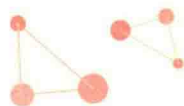


第三章 排出化学物质的好习惯

- 促进化学物质排出体外的生活习惯……122
- 维生素A、 β -胡萝卜素、番茄红素……125
- B族维生素……126
- 维生素C……128
- 维生素D……130
- 维生素E……131
- 钙……132



- 镁……133
- 锌……134
- 硒……136
- 有氧运动……138
- 泡澡……140
- 睡眠……142
- 炖汤的秘诀……144



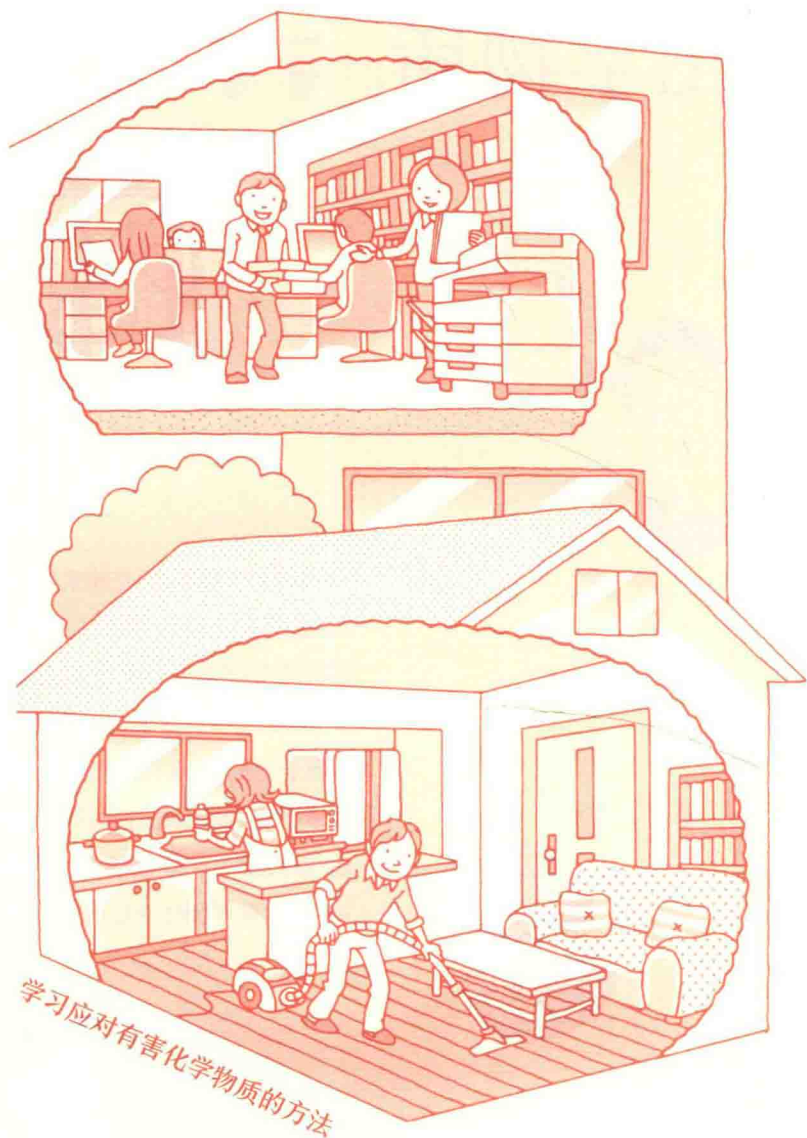
我们的生活与 化学物质

第一章

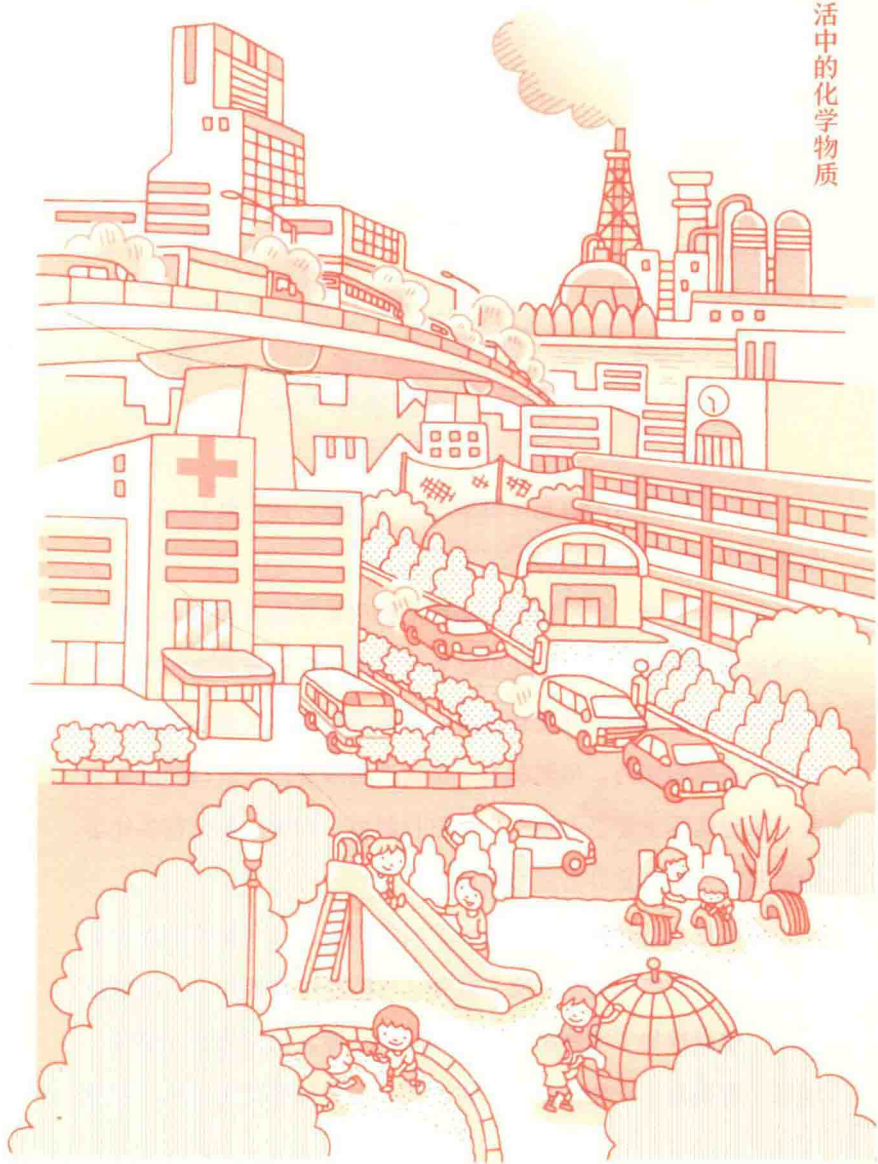


室内的化学物质/病态建筑综合征/公寓高层的注意事项/室外的化学物质/自来水与三氯甲烷/办公室与商店的化学物质/对孩子的影响/在公园及绿地的注意事项/食品添加剂与饮食生活/做扫除与化学物质/你需要知道的“化学物质过敏症”





学习应对有害化学物质的方法





室内的化学物质

从室外带进室内的化学物质

我们居住的房间内充斥着多种化学物质，其中既有比室外浓度还高的物质，也有只存在于室内的物质。

室内的建材，如：地板和墙壁所使用化学物质的剂量，需要符合建筑标准法和日本厚生劳动省（日本负责医疗卫生和社会保障的主要部门）制定的预防建筑综合征方针，但家具和家电并不在这些法律限制内。虽然现有一些制造标准规范及进口的规章制度，不过实际上还是由制造厂商自行制造。同时，也有很多化学物质是被人们从室外带进室内的。

需要注意的是使用三合板和塑料的制品。三合板中的黏合剂会释放一种叫作甲醛的物质。此外，一些经过抗菌加工、防螨虫加工、难燃性加工的制品和塑料制品也会挥发化学物质。窗帘、地毯、厨房毯、衣物的防皱、防虫用品、塑料餐具和玩具、合成

客厅也有化学物质?!



皮革沙发和椅子等都会散发化学物质。

熨斗、冰箱等家电在通电后也会挥发化学物质或散发臭气。



病态建筑综合征^[1]

公布新标准

室内建材、家具、家电等挥发出的化学物质是导致病态建筑综合征的主要原因。20世纪20年代，病态建筑综合征一度成为重大社会问题，当时的日本厚生劳动省针对那些主要诱发病症的物质制定了浓度基准值（对人体健康终生都不会产生影响的标准值）。为此，甲醛的使用得到了限制。病态建筑综合征简单来说，就是“室内空气污染”。

近年来，出现了可以导致病态建筑综合征的新物质，于是2019年1月，日本公开发布了新的基准值。

[1] 俗称“空调病”，专指在一个封闭的办公环境里产生的困倦、头晕、胸闷等不适症状。

导致病态建筑综合征的化学物质的室内浓度基准值

挥发性有机物	室内浓度基准值（室温25℃时） ^[1]
甲醛	100 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (0.08ppm)
乙醛	48 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (0.03ppm)
甲苯	260 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (0.07ppm)
二甲苯	200 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (0.05ppm)
乙苯	3800 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (0.88ppm)
苯乙烯	220 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (0.05ppm)
二氯苯	240 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (0.04ppm)
十四烷	330 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (0.04ppm)
氯吡硫磷	1 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (0.07ppb)
	(有幼儿的场所) 0.1 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (0.007ppb)
仲丁威	33 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (3.8ppb)
二嗪农	0.29 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (0.02ppm)
邻苯二甲酸二丁酯	17 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (1.5ppb)
邻苯二甲酸二乙酯	100 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (6.3ppm)
总挥发性有机物 (TVOC)	400 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (暂定目标值) ^[2]

[1] $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 是指1立方米中所含多少微克。1 μg 是一百万分之一g。“ppm”“ppb”是显示1升空气中含量的容积比率。1ppm=100万分之一，1ppb=十亿分之一。

[2] 挥发性有机物以及室内浓度基准值可能发生变更。

摘自：日本厚生劳动省《建筑物症候群对策 / 室内浓度基准值一览》



公寓高层住户的注意事项

通风、防霉、防螨至关重要

在居住方面，首先需要注意的是公寓高层的住户。人们住得越高，风力越强，开窗次数就会随之减少。关窗后，就无法听到小鸟的歌声和昆虫的鸣叫声，可能会导致住户产生心理问题。

此外，不勤开窗更容易让家里滋生霉菌和螨虫。而这些物质又是导致过敏性疾病和病态建筑综合征的元凶之一，目前因此生病的患者数在逐渐增多。

然而有一些公寓气密性较高，在室内安装了号称和开窗有相同功效的24小时工作的换气扇，但事实上这种换气扇很难将室内的化学物质排出室外。因此，住高层的用户不要过度依赖换气扇，一定要勤开窗通风。

调查显示，住高层的女性更感觉患有疲惫、不安等神经类疾病特征。患有类似症状的4层以下住户占6.6%，而5层以上住户占