

健やかな暮らし方で 住まいの現代病を回避！

「住教育」とは、住まい手が住宅について学び、よりよい生活を目指すためのものです。今回は「住宅の変遷」から、住教育を考えるお話をご紹介します。

人が健康に住み続けることのできる住まいを「健康住宅」と定義し、次世代省エネ基準に適合する健やか住まい方を研究・啓発活動を展開されている、特定非営利活動法人日本健康住宅協会 和田 伸之氏に伺いました。

現代住宅の知って得する 正しい使い方

NPO法人日本健康住宅協会
常務理事／本部長 和田 伸之氏

住宅変遷と共に 変わる暮らし方

日本の三大随筆のひとつ「徒然草」(吉田兼好 一三三〇年)に「家の作りやうは、夏をむねとすべし」とある様に日本住宅の原点は如何に高温多湿な夏を過ごせるかにありました。確かに日本古来の住宅では板戸、障子、襖を外し、風通しの良い大空間を作り、簾や蚊帳で安眠を求め、団扇と風鈴の音で涼を感じたものといえます。

これらに比して現在建築されている高性能住宅は、気密性や断熱性を高め、熱を通さず逃がさない構造へと変わってきています。ではこの急激な変化に対して私達の暮らし方はどうでしょうか？ その知識や経験の不足から知らない間に古来の住まい方の常識が非常

識となり、健康を損ねるといふ過ちを犯しているのではないのでしょうか？

高性能化にもバランスが必要

一般的な考え方に病気はDNAつまり、親より受け継いだ遺伝子と生まれ育った環境が関係するといわれています。この環境には大きく食環境と住環境の二つがあるとされています。定期検診や特定健診で医師や保健師から食事制限や運動不足改善を示唆されます。しかしながらこれは食環境の改善であり住環境の改善まで触れる事は稀であるのではないのでしょうか。保健師や栄養士の先生から「バランスの良い食事を採りなさい」とご指導戴く様に、新築やリノベーション時にも住環境バランスが必要であり、それらに特化した暮らし方も健康維持の重要なポイントです。そのバランスとは空気環境、温熱環境、音振動環境、光環境である四つの住環境と三つの防除対策でもある防露・防カビ・

防虫と考えられます。これらを健康的に維持することは住空間を快適に保つ条件でもあり、ストレスを感じない安心感ともいえます。

健康阻害となる7つの要因

7つの 配慮項目	4つの住環境				3つの防除対策		
	空気環境	温熱環境	音振動環境	光視環境	防露	防カビ	防虫
住まいの 現代病	シックハウス	サーマルショック	サウンドシンドローム	睡眠リズム障がい	結露被害	カビ・ダニ・アレルゲン	シロアリ・害虫被害

住まいの現代病

一見この言葉から受ける印象は住宅の寿命や材料の劣化の様に見えるがそうではありません。この病気は住環境が人に対して与える悪影響を謳っています。しかも悪影響の大半は急性でなく慢性もしくは亜急性であり、変異原性や催奇形性などを伴い、発がん性などのリスクも負ってしまっています。それが先ほども述べた如く間違った認識なくして陥るといえるのではなかったものではあります。この病気はお医者様がカルテに記載する病名リストに載っているものもあればそうでないものもあり、兎に角やっかいな存在で難しい問題です。しかしどんな病気でも将来に陥る可能性が少しでもあるならばそれらを回避するのが先決であり、予防する術を身に付ける事が重要なのです。

この住まいの現代病の要因は大きく二つに分類できます。それは建物や建材そのものが起因する健康被害要因と住まい手の誤った認

住まいと健康は 結びついている



識や利用の仕方から起因する健康被害要因です。前者は建築業界全体の問題でもあり様々な基準整備や改善改良により少なくなってきました。しかし後者は時代に於ける急激な変遷もあり、増えているやもしれません。このやっかいな問題でもある健康阻害要因を回避・予防する術を四つの住環境と三つの防除対策毎に住教育で学ぶ場をつくる必要があります。

勿論これからの七つの現代病以外にも警鐘を必要とする事が増えていく事もあるれば、住性能が

改善され必要性が無くなるものも出てきます。しかし、そこに住まう人達は一代限りではなく親子孫世代まで暮らせる百年長期住宅ともなればこれらに配慮する価値は十二分にあるといえます。

次月はその健康阻害要因や七つの配慮項目について、詳しく書いていきます。

特定非営利活動法人日本健康住宅協会
常務理事／本部長
(Job ライフ研究所・所長)
和田 伸之氏
〒532-0011
大阪府大阪市淀川区西中島 5-7-19
第7新大阪ビル 601
TEL 06-6390-8561
FAX 06-6390-8564
http://www.kjknpo.com

大手プレファブメーカーに長年勤務後独立し教育セミナー会社 Job ライフ研究所を設立。技術、営業、CS など多くの職種経験と事業所長の経験を活かし現在に至る。その間携わった1000件を超えるお客様と建築業界への恩返しとして住育活動に日々勤しんでいる。



ジャパトラ
Japatra
後世に伝えたい日本の伝統
JAPAN TRADITIONAL

特集

薪による「焙乾」でつくりあげる伝統の「波切節」
森の学校 開校！