

# 高性能化する現代住宅に 相応しい住まい方を！！

「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 2

NPO法人日本健康住宅協会  
常務理事／本部長 和田 伸之氏

前回は住環境の大別を中心に住教育が必要となってきたというお話を申し上げました。今回はその四つの住環境と三つの防除対策での必要な住教育の具体例を掲げてみます。

### 1 空気環境

窓あけ換気をしなくなった現代生活。住まいの空気環境に最も影響が大きいのは、化学物質です。建物自体から出るものと、生活行為から出るものの両方を減らしていく必要があります。建物自体から出る化学物質に関しては、建材メーカーの対策が進み、格段に良くなっています。一方、住む人の生活行為によって出る化学物質を減らすには限界があります。たとえば、調理やお化粧、家具などから化学物質は出ています。そこで大切なのが、「窓をあけて換気すること」です。昔の家は気密性が低いため、窓を閉めていても一時間に二回くらい部屋の空気が入れ替わっていました。でも、現代の住宅は気密性があがったため、二十四時間換気をつけても一時間に〇・五回しか入れ変わっていません。気密性の高い分だけ、化学物質や匂いが逃げていかないとも言えます。

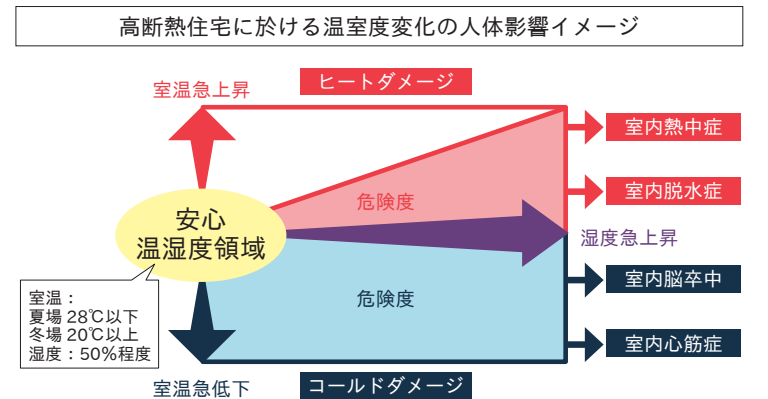
### 2 温熱環境

「ご存じですか? 「キッチン熱中症」 温熱環境の問題には、ヒートダメージ（室内熱中症）とコールドダメージ（室内低温症）があります。ヒートダメージは、高温湿環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れることで発症します。たとえば、夏場のキッチンも要注意。調理で発生する熱、蒸気による湿度で発生する熱、「キッチン熱中症」にかかると、エアコンで室温を二十八度以下に保つことと、定期的な水分補給が大事です。

コールドダメージは、冬場に暖房していないトイレや浴室などに入ったときに循環器系のトラブルを発症します。これは暖房器具を設置することでかなり防げます。日本健康住宅協会では、日常の動線を考えながら、必要な場所にパネルやカーペット暖房を設けることをすすめています。

### 3 音振動環境

高気密がゆえに生活音が不快に。快適な生活を送るために、日用品や家電品から発生する騒音・振動をできるだけ防ぐ配慮が必要です。しかし、現代の住宅はオープンなLDKやリビングキッチンなどで生活の場がひとつながりの大



きな空間になり、しかも、高気密化によって音が共鳴しやすくなっています。そのため、テレビを見ているときに食器洗浄機の音がうるさく感じられたり、お風呂の音声案内が耳障りなこともありま

す。そうした不快感を解消するには、掃除機や食器洗浄機などを買うときに、騒音のレベルをよく確認すること。また、振動の大きい洗濯機を置くときは、設置する床の強度などにも配慮したいものです。

### 4 光視環境

夜でも真っ暗にならない寝室。朝はすっきり目覚めることができ。この良好な入眠・覚醒環境と生活リズムを確保するために、最適な明かりと光のコントロールが必要です。ベッドに入っても寝つけないときは、就寝前の三十分程度、照度を下げてしっとりとした暗さのなかで過ごし、照明を消すと眠りやすくなります。

### 5 防露

「現代型結露」という新たな問題。ただし、現代の住まいは、照明を消しても真っ暗にならないことも……。テレビやエアコンといった家電品の電源がボーツと光り、眠る妨げることもあります。

空気環境のところでも述べましたが、現代住宅は機密性が高く、二十四時間換気（機械換気）を加えても、二時間以上も換気はおこなわれません。もちろん、この気密性がすきま風を防ぎ、快適性を生んでいるわけですが、「生活で発生する水蒸気が外へ排出されにくい」という欠点を持ち合わせています。そんな空間で従来の生活と同じように、水蒸気を発生する開放型ストーブや加湿器を使えば、わずかな室温の低下でも結露を起こしてしまいます。これが、現代型の結露です。

### 6 防カビ

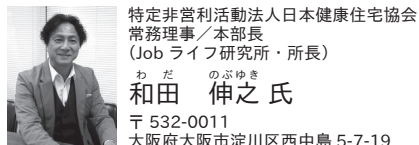
二十四時間換気が「飛び散り」を増やすと、二十四時間換気の家でもものを食べると、カビのエサとなる栄養源が飛び散る恐れがあります。たとえば、きな粉餅を食べるときに三・五メートル先まできな粉が飛び散ったという実験結果もあります。またやたらに噴霧式のカビ処理剤を使つての掃除では空気汚損を招いてしまいます。カビの発生を防ぐには、住宅内の清潔と清掃が基本です。

### 7 防虫

殺虫剤を使わずに。防虫対策で大切なのは、ゴキブリやハエはまず発生させないようにつけても大騒ぎせず、その虫が駆除すべきものかどうか見極めることです。若い世代の奥様などは、不快な虫を見かけると、すぐに殺

虫剤を噴霧することが多いようですが、室内に化学物質が放出され、空気汚染されています。殺虫剤の使いすぎを防ぐ、忌避作用があるハーブを使うのも効果的です。

これらはほんの一部にしか過ぎません。気密の高まりに加え断熱性能は省エネルギー基準が設けられた当時の寒冷地の建物並みとなっています。故に夏の住まい方には新しい配慮があるということではないでしょうか。次回にはこの対応策、すなわち健やかな住まい方の根本原因を考えてみましょう。



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

豊作を祈る遠野の小正月行事  
再築大賞