

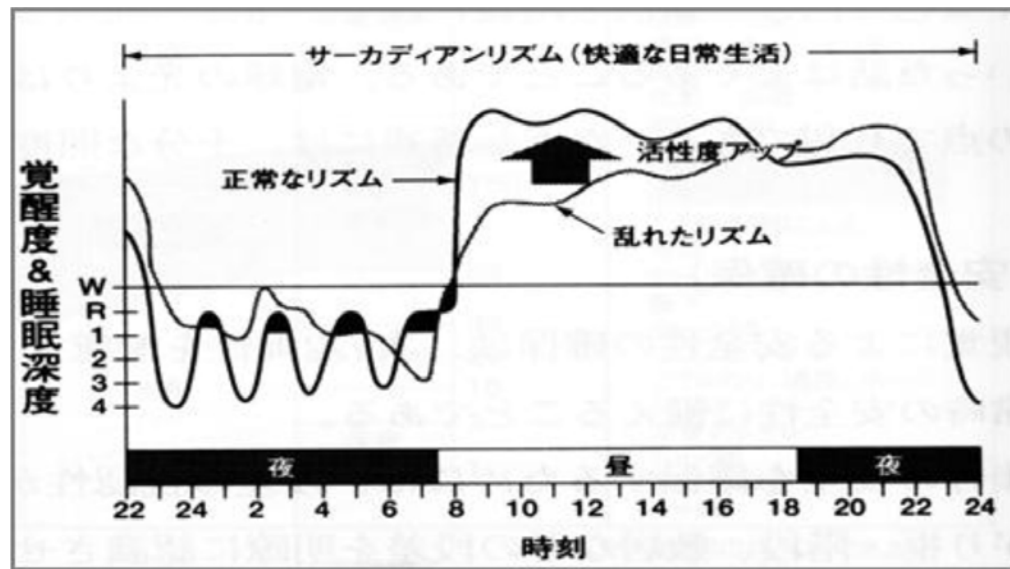
住生活月間 特集

健やかな暮らし方で

知って得する住宅の正しい使い方

睡眠リズムが

人は体内に生物学的リズム(体内時計)を持...

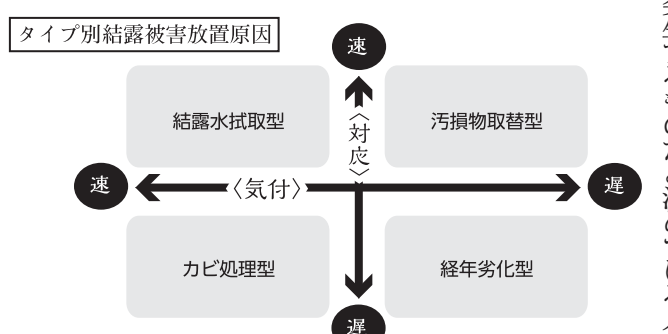


つまり、朝起床して太陽光を浴びる...

昨今の高性能住宅では高機能ガラス...

結露被害

結露被害とは結露を放置して...



低気圧気候、即ち漏気度合が...

ダニ・アレルギー

大量のアレルギーを吸い込んでしまう危...

カビは人に「真菌症」「アレルギー」...

《住宅内の害虫区分》 媒介害虫、有害害虫、不快害虫のリスト。

これは少なくない。これを少なくするた...

埃の少ない家には、カビが生えにく...

カビ・ダニ・アレルギー

大量のアレルギーを吸い込んでしまう危...

TOKYU HOMES 住生活に関する様々なご要望をワンストップでご提供する総合住生活ソリューション会社です。注文住宅 ミルククリーク Millcreek、住まいまるごと再生暮らしアップ GREEN、住まいのリフォーム・維持管理、コンサルティング&ソリューション Consulting & Solution

住まいの現代病を回避

NPO法人日本健康住宅協会
事業委員長/ハウスマンテナ
一育成部会長 和田 伸之
(Jobライフ研究所所長)

健康に暮らせる住まい

住宅の変遷と共に変わる暮らし方

日本の3大団体の一つ「住友」(吉田 兼好1830年)に、家のつくりや暮らし、夏をむねとすべし」とあるように日本住宅の原点は、いかに高温多湿な暑さをしのぐかであった。確かに日本古来の住宅には板戸(いたど)、障子(しょうじ)、襖(ふすま)を外し、風通しのよい大空間をつくり、簾(すだれ)や蚊帳(かまど)で安眠を求め、団扇(うちわ)と蚊鈴(あぶらび)の音で涼を感じたものである。

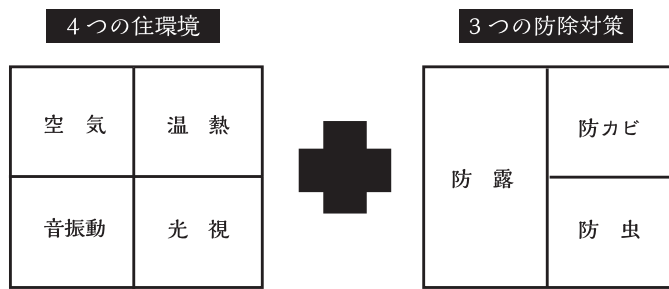
これらと比べて現代住宅でも高気密高断熱性や断熱性を高め、熱を通さず逃がさない構造に変えてきた。この急激な変遷に私たちが暮らす生活はどうか? 知識や経験の不足から知らない間に古来の住まい方の常識が崩れ、健康を損ねるという過ちを犯しているのではなからうか? 当協会ではこの健康を損ねる過ちを健康阻害要因と呼び、改善が必要としている。

高性能化にもメンテナンス必要

一般的な考え方に、病気が多いのは大きくは環境と住環境の二つが原因とされている。定期健診や特定健診では医師や保健師から食事制限や運動不足改善を指示される。

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ことは希であるといえる。保健師や栄養士の先生から「バランスのよい食事をとりなさい」と指導したとしても、新築やリノベーション時に住環境のバランスが必要であり、それに特化した暮らし方も重要である。

空間に安心感を醸し出す要因



そのバランスとは、空気環境、温熱環境、音振動環境、光視環境である4つの住環境と3つの防除対策である防露・防カビ・防虫と考えている。

これらは住空間を快適に保つ条件であり、安心感を醸し出す要因ともいえる。

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ように思えるがそうではない。この病気がは住環境が人に対して与える悪影響をうたっている。しかも悪影響の大半は急性では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いる。先ほど述べたように間違っても認識がなくて、現代病に陥るといってしまってもいい。これは医師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る。とにかく存在しており、難しい問題でもある。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る。

7つの現代病に具体的な対策を講じてみる。

7つの配慮項目と現代病名リスト

7つの配慮項目	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	サマーショック	サウンドシンドローム	睡眠リズム障害	結露被害	カビ・ダニアレルギー	シロアリ・害虫被害

シックハウス

現在では24時間換気とホルムアルデヒド放散の少ない建材での施工がほぼ標準化されてきているが、すべての化学物質に対しての対応とはいえない状況下である。新築後や改装後に購入する家具や調度品に対しての制限はなされていないのが現実である。

00年4月1日に施行された品確法・住宅性能表示制度では、この項目は施工より申し出のある場合に定められた空気採取や測定手順を用いて結果を示すこととなっている。しかしながら、住まい手が建築業者よりこれを熟知して測定評価を自ら申し出ては至難である。この点が当協会の見解でもある。またまた建築業者の自主性に任されているのがこの問題の本質でもある。

現段階では「測定方法がまちまち」「測定過程が不明」「測定以後は問わない」という状態なのである。

この状態を打破する意味で日常生活から発生する化学物質から受けるアレルギーのリスクやメカニズムを知り、高気密住宅での換気不足を補う住まい方を普及したい。当協会では室内空気質の非汚染三原則を提唱している。

サウンドシンドローム

サウンドシンドロームとは、住宅内の音や振動が人に対して心地よい領域を超えて苦痛に感じたり、心身に悪い影響を与え兼ねない状態を指す。具体例としては、住宅内で使用される家電製品や生活音等が家族や近隣の健康を阻害する原因になることである。サウンドシンドロームのメカニズムは、音が耳に入ると聴覚神経信号、振動を体感すると知覚神経信号にそれぞれ変わり、大脳に伝達される。その結果、人は心理的影響を受けて不快感が生じたり、生理的影響から睡眠障害が起る。

サウンドシンドロームを防ぐ方法として掃除機や食器洗浄機のような大きな騒音が発生する家電製品を購入する際には、騒音のレベルを十分に確認する。またドラム式洗濯機のように振動が大きい洗濯機を購入する場合は設置する床の強度や設置位置と居室との位置関係に注意する必要がある。また会話や電話、テレビの音などは家族間の騒音教育を徹底して防衛することが重要である。

熱中症はこうして起こる



かくれ脱水を早めに見抜くポイント

- 爪を押した時、白→ピンク色に戻るまで3秒以上かかる
- 口の中や唇が乾燥している
- 手足が冷たくなっている
- 脈が速い
- 舌が赤黒くったり、白くったりする

浴室の温度の違いによる入浴後の血圧変化



出典: Kanada et al. Effects of Thermal Conditions of the Dressing Room and Bathroom on Physiological Responses during Bathing

サマーショック

サマーショックとは夏期のヒートショックによる熱中症と冬期のコールドショックによる心筋梗塞や脳梗塞などを指す。サマーショックのメカニズムとして、熱中症は高温環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調節機能が壊れたりすることで発症する。脳卒中や心筋梗塞は室内で浴室やトイレ等の温度の低い場所で血圧が急激に上昇、降下することで発症する。

サマーショックを防ぐには熱中症に対してはエアコンで室温を28℃以下に保つことや定期的な水分補給、脳卒中や心筋梗塞に対しては浴室・脱衣室やトイレ等の暖房装置設置とそこまでの移動経路の簡易暖房である。



住まい価値創造企業
POLUS
ポラスグループ

ポラスの注文住宅

人生を楽しむための家をつくろう。

今だけ 夢が広がる「実例」一斉公開!!

2014 秋の家づくり発表会
11/20(木)まで

見に来てねー

ポラスの注文住宅 検索

GOOD DESIGN
ポラスグループは
グッドデザイン賞 12年連続受賞
(ポラテック株式会社・ポラス暮らし科学研究所・職業訓練法人ポラス建築技術振興会/ポラスハウジング(株))

※12年連続受賞代表作
'03「フライベートドレッサー」'07「アルジール」'09「和楽庵-器の家」'11「アルジール Garden Pot」'12「ウッドスクエア」'13「加平展示場」以上、ポラテック(株)受賞
'04「ラフターロック」'05「IP・産金」'06「インクルーズ」'08「クリスタル・マジック」'10「住び土・寂び土」以上、(株)ポラス暮らし科学研究所 受賞
'14「ポラス建築技術訓練校」以上、職業訓練法人ポラス建築技術振興会/ポラスハウジング(株) 受賞

ポラス株式会社 埼玉県越谷市南越谷1-21-2 Tel.048-989-9119