

# 元気に暮らせる 住まい方

住まいは、暮らしを包む器です。家族みんなが健康で元気に暮らしていくには、それぞれの住まい方が重要になります。

NPO法人 日本健康住宅協会の会長、内山和哉さんに、「健やかな住まい方」についてお聞きしました。

## 住まいが人々を 健康にする

高齢化社会が急速に進むなか、最近の建築・医学両面の研究で「住まい」「住まい方」が人々の健康や活

動に大きな影響を与えることが、明らかになってきました。良い「住まい」と「住まい方」は、お年寄りだけでなく、子どもや孫も、元気に健康にしてくれるというわけです。社会問題になっている医療・介護費の削減にも大きく貢献できるのではないかと期待されています。最近、急速に進む省エネルギー性能に優れた住まいは、大きな社会問

題であるCO<sub>2</sub>の削減に大変効果があると期待されています。これからは日々の暮らしをより快適に、健康に生活することが求められています。日本健康住宅協会では、いち早くこのテーマに注目し、活動を進めてまいりました。現代における「健やかな住まい方」を研究し、その研究成果を住まい手の皆さまにお届けしています。

NPO法人  
日本健康住宅協会会長  
**内山和哉**さん





## 健康な住まい方の 7つのキーワード

日本健康住宅協会では、健康な住まい方には7つのポイントがあると考えています。「空気環境」「温熱環

境」「光視環境」「音振動環境」という4つの住環境と、「防露」「防カビ」「防虫」という3つの防除対策は、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ものです。

この7つのポイントは、どれも等しく重要。なぜなら、互いに関係し合っているからです。それぞれのポイントを解説していきましょう。

4つの住環境	
<b>空気環境</b> 建材以外の生活・嗜好・趣味などによる化学物質発生の抑止および湿度過多を招かないライフスタイルを実現する。	<b>温熱環境</b> ヒートダメージによる室内熱中症とコールドダメージによる室内低温症などの要因と人の快適性に影響する7つの要素ごとの対策をまとめる。
<b>音振動環境</b> 日用品や家電品から発生する騒音・振動の適正レベルを設定し、人への不快感や違和感を排除する。	<b>光視環境</b> 良好な入眠・覚醒環境と生体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を配慮する。

3つの防除対策		
<b>防露</b> 生活型結露の発生要因分類と放置所以の解明により、結露被害につなげない温湿度管理スキルを作る。	<b>防虫</b> 住居内の衛生害虫の分類を明確化し、ノンケミカルな防虫方法を推進させる。	<b>防カビ</b> カビの発生場所および原因の変遷を特定し、室内空気を汚染しない駆除方法や防除方法を提唱する。

## 特定非営利活動法人 日本健康住宅協会とは…

NPO法人と略されるこの団体は営利を目的とせず「住まい手の健康」を守るために、さまざまな研究活動を推進しています。協会を構成する企業や個人の会員は住宅・建設をはじめ、住設機器、建材、エネルギー、教育関連など多様な業種に渡ります。そうした住環境に関わる企業からプロフェッショナルの担当が集まり研究部会を設け、そこで得られた研究成果を住まい手に発信して、高気密・高断熱住宅の健康的な暮らし方を浸透させるために活動しています。

### 活動の一部

#### 人材育成

ハウスメンテナー資格制度として健康住宅アドバイザーをはじめ測定診断のスペシャリストや講師役のディレクターなどを目的としたさまざまな資格を設け「健やか住まい方」の啓発活動ができる人を育てています。

#### 情報発信

住まい手が健康阻害を起こさないようにするには、タイムリーに適切な情報が必要です。協会ではホームページや携帯情報端末を利用して、無償でこの情報を受け取れる仕組みのほか、6月20日(健康住宅の日)と10月19日(住育の日)にはイベントも開催しています。

## 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を与えるのは、化学物質です。建物自体から出る化学物質と、生活行為から出る化学物質の両方を減らしていく必要があります。建物自体が原因のシックハウス症候群に関しては、建具や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、住まい方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、家具などからも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。昔の家はすきま風もよく入り、1時間に2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、24時間換気をつけていても1時間に0・5回しか家の中の空気は入れ替わりません。気密性の高い分、化学物質やにおいに汚染されやす

いんです。家に帰ったら、まず30分くらい窓をあけるように心がけるといいでしょう。

## 2 温熱環境

### 「キッチン熱中症」 ご存じですか？

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、高温環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたりす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、蒸気による湿気で、「キッチン熱中症」にかかることもありま

す。熱中症を防ぐには、エアコンで室温を28℃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。ただし、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といった間取りで、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い機の音がうるさく感じられたり、お風呂のコントローラーなどの音声案内が耳障りなことがあります。

そうした不快感を解消するには、掃除機や食器洗い機など、大きな騒音が発生する家電品を買うときに、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

夜はスムーズに眠り、朝はすっきり目覚める。この良好な入眠・覚醒環境を確保するには、最適な明かりと光のコントロールが必要です。なかなか寝つけない夜は、就寝前の30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てから、照明を消すと眠りやすくなります。ただし、現代の住まいは、照明を消しても、テレビやエアコンといった家電品の電源がポーツと光り、眠りを妨げることがあります。

## 5 防露

### 「現代型結露」 という新たな問題

現代住宅では、気密性が高いのも

特徴のひとつです。空気環境のところで述べましたが、戦後の住宅では窓を締め切った状態で自然換気が行われていましたが、現代住宅でも、2時間以上も換気は行われません。

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してしまいます。これが、現代型の結露です。

## 6 防カビ

### 24時間換気が「飛び散り」を増やす

カビの発生を防ぐには、住宅内の清潔と清掃が基本です。カビが繁殖するには、空気と水分、温度、栄養が必要ですが、24時間換気の家でものを食べると、カビのエサとなる栄

養源が飛び散ります。たとえば、きな粉餅を食べているとき3・5m先まできな粉が飛んだという実験結果もあります。

気づかないうちに、カビのエサが増えているわけですから、埃が見えないからといって油断することなく、こまめに掃除したり、布団干しをすることが大切です。

## 7 防虫

### 殺虫剤を使いすぎない

防虫対策で大切なのは、ゴキブリやハエをまず発生させないようにすること。そして、微小虫を見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。若い世代の奥さまなどは、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。そうすることによって、室内に化学物質が放出され、空気環境が汚染されてしまいます。殺虫剤の使いすぎを防ぐために、忌避作用があるハーブを使うのも効果的です。

### これからリフォームする人へ 「健康配慮」を プラスしませんか？

リフォームをするときに、「生活をこういう風に変えたい」「快適に過ごしたい」という思いから実行する人がほとんどでしょう。もちろんそれはそれでいいのですが、私たちは、そこに健康への配慮を盛り込むことをおすすめします。たとえば、リフォームで温熱環境を改善することが住まいの健康長寿につながります。10年前の風呂と今の風呂では、断熱性だけでなく快適性も格段に違います。入れ替えたなら極楽のような浴室ができますよ。また、高齢者の健康にいい空間は、子どもにとっても安心です。子どもの視点で住まいを考えると、健康リフォームのピン



トが見つかるといいかもしれません。気をつけたいのが、目の前の「したいこと」を実現しても、別の問題が発生する場合もあること。そこを見極めてリフォームしなければなりません。新しい建材を使うことで空気環境が汚染されたり、気密性を上げたのに生活スタイルが古い住まいの頃と変わらなくて結露が発生したり。：「こういうリフォームをする」ということが起きる」ということをリフォーム業者さんがきちんと施主に伝えるべきでしょう。

また、断熱性についても、以前は窓だけ、壁だけの断熱性能をうたっていました。壁の大きさと窓の大きさから、実際にどのくらいの断熱性があるかシミュレーションできるようにになりました。リフォーム業者さんがリフォーム後の温熱環境や空気環境などをさまざまな要素をしっかりと計算したうえで、お客さまに提案できるようにしたら理想ですね。

わが家づくりは二度目が楽しい

reform style @ concier  
リフォーム・スタイル・アット・コンシェル

# リフォコ

🏠 2017年版

創刊 2011年

「しかたなく」から「したくなる」リフォームへ。  
Re<sup>🏠</sup>QUEST

住まいに「元気のタネ」をまきましよう。

Webサイトでも  
同時に発信

<http://www.refoco.jp>

リフォコ  検索

積和建設のリフォーム特集

戸建てもマンションもおまかせ  
お客さまの夢の暮らしをカタチに

わが家づくりは二度目が楽しい

reform style @ concier  
リフォーム・スタイル・アット・コンシェル

# リフオコ

積水ハウスリフォームグループ

 2017年版

創刊 2011年

住まいに「元気のタネ」をまきましよう。

Webサイトでも  
同時に発信  
<http://www.refoco.jp>

リフオコ

検索



積水ハウスリフォームグループ特集

積水ハウスのオーナーさま必見  
愛着のあるわが家が見違えるほど快適に