

# 特集 健康住宅・施設

「安全・安心・健康」の尊さが胸に強く刻まれた東日本大震災から丸4年。住宅や高齢者施設、病院などに「健康」を求める動きが広がっている。断熱化や自然素材の活用、心安らくデザインで「健康住宅・施設化」を進めた結果、住人や労働者の体調が改善したり、施設利用者数が倍増したりといった事例が多数報告されている。

## ■日本の住宅は世界的に「時代遅れ」急ピッチで進む「健康住宅化」

日本人がいま住んでいる家の大半が間もなく「時代遅れの家」になる。

一昨年に改正省エネ基準が施行され、より厳しくなった基準が20年から義務化される。今年度中は経過措置として現行の1999年省エネ基準（次世代省エネ基準）でもいいが、実はこの一昔前の基準ですら、全国約5,500万戸中たった5%しか満たしていない（2012年国土交通省住宅局調査）。

日本の住宅室内温度が欧米などに比べて低いのはそのためで、寒暖差が原因とみられる循環器疾患などの健康障害が社会問題化してきた。

国は「スマートウェルネス住宅等推進事業」や「住宅エコポイント制度」で断熱化を促しており、改正省エネ基準をクリアしたい住宅メーカーの「健康住宅化」が進む。LIXIL住宅研究所のように実験施設を建ててデータを積み上げながら、個人や事業者向けに「健康住宅・施設」の新築や建て替え、リフォームの提案を進め、受注を伸ばしている。

断熱化では外界と接する窓の高性能化が進む。YKK APや三協立山、LIXILなどの建材大手が断熱性の高い樹脂サッシの生産を増やし、専門メーカーのエクセルシャノンに対抗している。

室内の空気浄化もポイントだ。セキスイハイムや三井ホームなどがPM2.5対応の全館空調システムを採用し、湿度を人体によくダニ・カビが発生しづらいとされ

る40～60%に保つ。パナホームは0.3μmの微粒子を99.97%カットするHEPAフィルター搭載の換気システムを開発した。大建は調湿壁材を充実させている。

震災を契機に地盤も重視されるようになった。わずか0.6度傾いただけでめまいなどが生じるというデータもあり、地盤ネットやジャパンホームシールドなどの地盤解析会社が受注を増やしている。

## ■「労働者の心身に配慮した職場」へ、ストレスチェック義務化も追い風

シックハウス対策から、構造材や建具に接着剤で張り合わせた集成材ではなく無垢材を使用するメーカーが注目を集めており、大手では無垢フローリングのスウェーデンハウスやウッドワンなどが存在感を見せる。0宣言の家や天然住宅、ソーラーサーキットの家、無添加住宅などは人体に有害な恐れのある素材を排除した独自の建築基準を定め、契約工務店を広げている。

デザインも無視できない。病院などの設計を多く手掛けてきたドムスデザインは、色彩やデザイン、間取りを工夫して利用者や労働者の心身の負担を軽減させ、「行列のできる病院」や「激務の環境でも退職率が少ない職場」を実現している。

今年12月にストレスチェックが義務化されるなど、労働者のメンタルヘルス対策が重みを増している。ドムスデザインの戸倉蓉子社長は「社員満足度の向上が顧客満足度の向上につながる」。労働者の心身に配慮した「健康的な職場」への転換を、真剣に考える時が来ている。



提供：左からドムスデザイン、ハウストットコム、天然住宅

## Interview

首都大学東京教授  
公衆衛生学 星旦二氏

住居やオフィスを快適な空間にすることで、人はどれだけ健康になれるのか。医師でもある星旦二・首都大学東京教授（公衆衛生学）に話を聞いた。

### ■健康は住まいから！

住宅と健康は密接に関係している。性能の伴わない家は、実は危険な場所なのだ。

ショッキングなデータがある。急激な温度変化に伴う血圧の変動で起こる健康被害をヒートショックと言い、関連の入浴中死者が年間約1万7千人に上るといふ推計がある。防ぐには住居内の温度較差（寒暖差）を小さくすることが大切だ。まずは断熱性能の向上がカギとなる。

2009～2010年にかけて、戸建住宅への転居経験者10,257人を対象に、様々な種類の疾病について転居前後における有病状況の変化を問う全国的なアンケート調査を実施した。結果、住宅の断熱性能の向上により、糖尿病やアトピー性皮膚炎など10の疾病全てで、改善傾向が明らかになった。体を温める事が病気の予防につながるのだ。

我が国の医学モデルは健康診断による二次予防や減塩などによる一次予防の重視が主流となってしまっているが、本来は根源的な「ゼロ次予防」、すなわち、温度較差を少なくする健康住居づくりや健康につながる環境整備を進展させるべきだ。

国土交通省の「スマートウェルネス住宅等推進モデル事業」（特定部門）では、断熱性を高くするなどして健康維持と省エネルギーに配慮した住宅に改修する際に補助金を出す。大いに活用すべきだ。



私も妻と母の体調の悪化をきっかけに自宅をリフォームした。床材を無垢材にし、壁を珪藻土にし、断熱にも配慮すると、夜は深く眠れるようになり、トイレにも起きなくなった。高かった妻の血圧も大幅に低下した。

リフォーム費用が仮に100万円かかるとしても、光熱費削減効果と疾病予防による医療費の削減を考慮すれば、10年ほどで元が取れるというデータもある。高齢者夫婦の場合、1年長生きできれば、年金獲得総額を考慮すればわずか3ヵ月で元が取れる。しかもリラクセスができて、ぐっすり眠れる家に生まれ変わる。そうすれば、健康長寿で幸せな人生が送れることだろう。

住まいと健康の関連について啓発活動を行うNPO法人ハウストットコム（東京都中央区、☎0120-318-099、URL：<http://www.house-com.org/>）が星教授のセミナーを開いている。問い合わせは同法人へ。

森を守って健康長もち

天然住宅で家づくりを

「天然住宅」では、健康や安全、心地よさを追求した結果、無垢の木をふんだんに使った家づくりにたどり着きました。国産の無垢材を活かした昔ながらの伝統的構法と最新の技術を織り込み、長寿命の300年住宅を目指します。そして少しでも多くの方に住んでいただけるよう工夫を凝らした結果、大手住宅メーカーと並ぶ価格でご提供できるようになりました。

- 健康：無垢の木材中心の健康素材、有害化学物質ほぼゼロ
- 快適：夏涼冬暖。空気おいしい木の香
- 安全：300年を目指す耐震・耐久性
- 経済性：一般ハウスメーカーと同価格帯～
- エコ：省エネ構造、電力自給

一般社団法人 天然住宅 (非営利)  
〒152-0031 東京都目黒区中根1-10-18 TEL:03-5726-4226 FAX:03-3725-5652 (月曜日～金曜日 10:00～18:00) 左記以外の時間も電子メールにて承っております。  
Info@tennen.org <http://www.tennen.org/>

体験見学会・説明会開催中! 詳細はHPで