

家族の健康と幸せを守る 家づくり

住まいで人生が変わる！家で病にならないために



一般社団法人 国際風水科学協会 推奨

一般社団法人 日本建築医学協会 推奨

NPO法人 日本自然素材研究開発協議会 推奨

ドクターズホーム

住まい環境が人を創り、住まいが身体と心を癒やし豊かな未来を創る

社会福祉大国であるスウェーデンでは、病気にかかる医師はまず「どんなところに住んでいますか？」と質問します。それほどまでに住まいが健康に及ぼす影響は大きいと認識されているのです。

ドクターズホームが目指す「真の健康住宅」は、そこに住む人の肉体的ストレス緩和（身体の健康）にとどまらず、環境を整えることで精神的な癒やし（心の健康）を与え、心身ともに健やかに過ごせる空間を創出することです。

キーワードとなるコンセプトは【財】【体】【心】

脳や身体が活性化することにより、「経済力」が高まり、住まいの性能や素材等が「身体」を守り、住環境の要素（デザイン・形・間取り・色など）が「心」を癒やし、家族の絆や人間関係を整えます。

体の健康……高気密・高断熱・計画換気性能を高めることで、室内の温度・湿度を一定に保ち、毎日を快適に過ごすことで、ストレスを緩和したり、ヒートショックや熱中症による危険性を排除します。空気の質を高めることや身体にやさしい自然素材や無添加素材を使うこと等の「物質的環境（ハード）」面は身体に影響を与えます。

心の健康……デザインや形・間取り・壁の色彩などの「情報環境（ソフト）」面は心に影響を与えます。

風水・建築医学・環境脳科学・環境心理学・色彩心理学・行動経済学といった最先端の知識を活用し「体の健康」「心の健康」「財の健康」までも創出する住まいづくりをドクターズホームはプロデュースいたします。

家を新築、リノベーション、リフォームすることで、そこに住む人が幸運体質になり、家族の健康と円満、豊かな人生へと繋がっていくと考えます。

本書ではドクターズホームの住環境の考え方、そして基礎工事からはじまる高性能住宅の必要性、ライフサイクルコストのことまで、家づくりの「ハード編」としてまとめました。お役に立てれば幸いです。

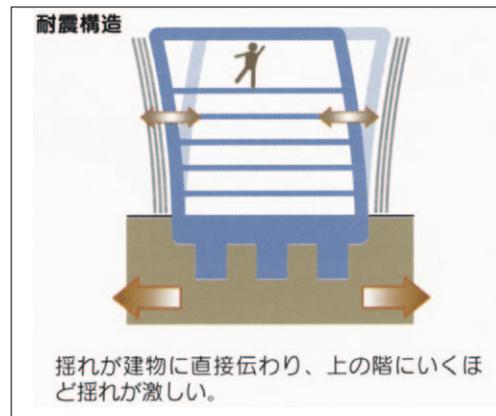
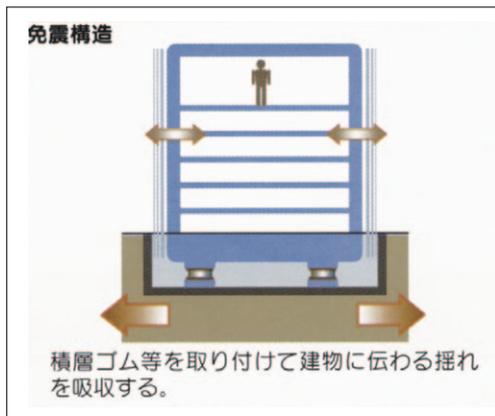
Contents

| | |
|-------------------------------------|----|
| ドクターズホームが大切にしている地震・台風・ウイルスに強い住まいづくり | 3 |
| 家を守る最も重要な地盤・基礎の施工方法 | 4 |
| 千年以上の歴史を刻む、世界一長寿な木造建築 | 5 |
| 外壁は、災害、火災から住宅を守る最前線 | 6 |
| 屋根は、暴風雨、火災から住宅を守る重要な役割 | 7 |
| 家族の健康を守る第一歩は、室内の上質な空気から | 8 |
| 高性能住宅が、「健康温度」と「快適湿度」を保ちます | 9 |
| マイナスイオン優位の空間は、有害化学物質などを抑制します | 10 |
| 上質な空気をつくる方法の一例 | 11 |
| 有害電磁波を軽減させる住まいづくり | 12 |
| 健康で快適な暮らしを実現する、高性能住宅 | 13 |
| 断熱性能は、住まいの快適性と省エネルギー効果の要 | 14 |
| 気密性能は、断熱性能、計画換気と切り離せない性能 | 15 |
| 計画換気は、結露の防止、室内の温度を均一にする役割もあります | 16 |
| 玄関・窓・サッシの性能は、住宅の温熱環境に大きな影響を及ぼす | 17 |
| ライフサイクルコストを考える 1 | 18 |
| ライフサイクルコストを考える 2 | 19 |

ドクターズホームが大切する地震・台風・ウイルスに強い住まいづくり

構造の安定性は、災害時などに直接命に関わってきます

高層建築では、強度で固定した建物では地震の力には勝てませんから免震構造が主流になります。一般住宅では、免震装置を取り付けても揺れによる破壊が心配されるので耐震構造の方が多くなります。主な耐震工法は、まず基礎を配筋した耐圧盤布基礎構造にし、少しぐらいの揺れにはビクともしない基礎構造を造り上げることです。住宅の構造材の繋ぎ部分は極力、金物などで緊結固定し、更に構造用合板などで壁倍率を高めます。直下型地震でも起こらない限り、ビクともしない住宅構造も可能です。



暴風に耐える構造躯体

台風などによって発生するきわめて強い風に、住宅の構造躯体が倒壊及び損傷しないで耐えるには、「構造躯体」である柱・梁や、基礎・土台、壁の強さによることが重要です。構造の強度を考えた場合、乾燥材の使用は絶対条件になります。

50年に一度の頻度で起こる暴風を東京郊外の住宅地に置き換えると高さ10mの地点で秒速約35m、瞬間風速約50mに相当します。極めて稀に起こる暴風とは、秒速約42m、瞬間風速は60mの風力にもなります。最近温暖化の影響か、各地で竜巻被害が発生しています。瞬間最大風速で60mという風力も珍しくなくなっているのです。十分な備えが必要です。



気密化と換気でウイルスを抑制し、快適な室内環境を実現する

気密化の目的は、冬の寒いときに、窓を閉めてもきれいな空気を計画的に24時間休みなく、機械換気装置で室内に入れ、しかも暖房効率を下げないで換気するために気密化する必要があるのです。もちろん夏の冷房についても同じことがいえます。

