

Total Health & Happy Life

「あたたかい暮らし」 のための住まいづくり

健康寿命に影響する家の温熱性能
暖かく冬を過ごすために

暮らしのお役立ち情報

「幸せホルモン」オキシトシン

お住まい訪問

2021年
冬号
No.2



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



新年あけましておめでとうございます

旧年中は格別のご高配を賜り、心より厚く御礼申し上げます。

一昨年台風15号などの自然災害、昨年は新型コロナウイルスの感染拡大と、生活が脅かされる事態が続き、日々の暮らしや働き方に大きな変化をもたらしました。こうした状況下において、住まいはどうあるべきか。家の果たす役割、その重要性は大きく増したと思われま

す。皆様の健康で幸せな暮らしの実現のお手伝いを念頭に、これからの時代に備える住まいづくりをご提案できればと考えております。

皆様にとって、本年が健康で幸多き年となりますよう心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願



「あたたかき暮らしのための住まいづくり」

健康寿命を縮める ひとつの原因が 家の温熱性能の違い

人間は体温が下がると免疫力が落ち、体の機能が低下します。健康で長生きするためには暖かい家に住んで、体を冷やさないと重要というのは世界の常識になっています。英国保健省によると、冬の温度は全室18℃が望ましく、18℃を下回ると循環器系、呼吸器系にさまざまな支障をきたすといわれています。一方、日本の省エネ基準（2016年）では、東京などの温暖地でも最低室温が9℃まで下がり、日本の90%以上の家が18℃以下というのが現状です。

家の中で寒くて亡くなる人は温暖地に多い

たとえば室温26℃のリビングを出て風呂場に向かうとします。8℃

10℃しかない廊下や脱衣所では血管が収縮して血圧が急上昇し、「早く温まろう」とすぐに42℃のお湯に浸れば、縮んでいた血管が拡張して血圧が急降下、心臓発作や脳梗塞の危険がたちまち高まります。これが年間1万9千人の方が亡くなっているヒートショックです。

冬の死亡増加率が高いのは比較的温暖な県が多く、北海道、青森、秋田などが逆に低いのは、寒い地域の人ほど高気密・高断熱で暖かく温度格差の少ない家に住んでいるからなのです。

暖かい住宅への転居によって病気になる人が減少

冬の室温が2度上がると健康寿命が4歳延びるという事実が明らかになっています。また高断熱住宅に転居した人を調べたところ、脳血管疾患、心疾患、糖尿病、アトピー性皮膚

膚炎などのアレルギー疾患が改善したという有意な結果も出ています。

血圧が下がるのは、末梢血管が広がるからです。糖尿病は、体温が上昇すると糖分が燃えやすくなり、血糖値が下がるというメカニズムもわかっています。アレルギー症状が改善されるのは、断熱性能が上がると結露がなくなりカビ・ダニが発生しなくなるからです。

日本は断熱基準において世界の後進国

断熱基準の指標となるのが、UA値（外皮平均熱貫流率）です。値が小さいほど、夏は外から熱が入りにくく、冬は内から熱が逃げにくくなるので、建物（屋根、外壁、窓、床などの外皮）の断熱性能がよいと判断できます。

日本よりも高緯度にあるドイツなどの欧州各国では、断熱基準が厳しく設定されているので、小さな暖冷房負荷で、一年中家のなかを快適な温熱環境に保つことができる家が普及しています。一方、日本の断熱基準は、北海道をはじめとする寒冷地を除いては、世界基準とは大きな差があります。東京をはじめとする温暖地で推奨されるUA値は0.87W/m²・Kと、欧州各国の基準に比べて2倍以上の差があります。しか

も小さな戸建住宅に関しては、2020年の時点では断熱基準への対応は努力義務であり、必ず守る必

要はありません。したがって、温熱環境のよい家に住むためには、意識を高めていく必要があります。

暖かく冬を過ごすために

◆加湿器を上手に使いましょう

冬の湿度は40〜65%が理想的です。過乾燥の状態では、インフルエンザなどのウイルスへの感染が懸念されます。湿度が上がると、同じ温度でも暖かく感じます。



◆料理を作りましょう
火源から放射熱が得られるほか、湿度も上がります。家族で囲む鍋は心も体も温まりますね。



◆温かい飲みものを飲みましょう

生姜紅茶などの温かい飲みものを飲めば、体の内側から暖まります。



◆厚手のカーテンを付けると、室内の熱が逃げにくいです

窓からの冷気を遮り、室内の暖かい空気を逃げにくくします。省エネ効果も。



◆床に絨毯（じゅうたん）を敷くと、床面の冷たさが軽減されます

床付近は暖まりにくく足元が冷えやすいものです。絨毯やラグなどを敷くと効果的です。



◆掃除等を行い活動量を増やしましょう

掃除や料理をするとき座時の約2倍の代謝量（活動量）があり、体温温度が変わります。



寒さに困っている方は、断熱リフォームの検討を

1. 窓を改修する
熱が逃げやすい窓の断熱性能を上げる。
2. 床の断熱性能を上げる
足元の冷たさを緩和して快適性を向上させる。
3. 部分的に断熱を行う
リビングや寝室など一部屋の断熱性能を上げる。
4. 全体的に断熱を行う
家全体の断熱性能を上げる、フルリノベーション。

新型コロナウイルス感染症の拡大にともなう生活の変化で、住まいで過ごす時間は今後圧倒的に増える可能性があります。あらゆる行為を「住まい」ですることになるかもしれません。家事、勉強、家族とのコミュニケーション、仕事など、日常が大きく変わる転換期を迎えているように思います。

こんな時代だからこそ、どんなところに、どんな家に住んでいるかが最も重要になってくると思います。そして、住まいが身体と心を癒やし豊かな未来を創ると確信しています。