

Total Health & Happy Life

コロナ禍に考える
これから必要な住宅性能とは

2021年

春号
No.3

暮らしのお役立ち情報

「瞑想」の驚くべき効果

お住まい訪問

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

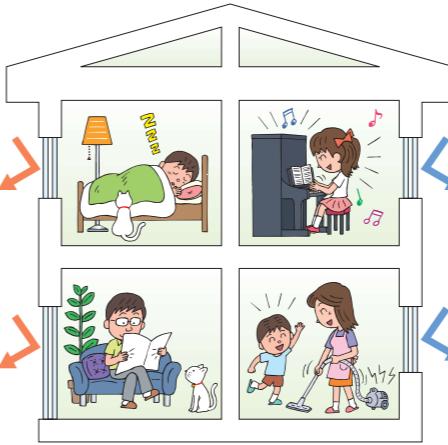
ドクターズホーム

これから必要な住宅性能とは

断熱・気密・計画換気・空調のポイントと、免疫力を高める住環境

今回は、ぽかぽかとあたたかい家は、体の健康にこんなにもいいことがあります。

がたくさんあるということを紹介します。家が健康寿命を縮めるひとつ的原因が温熱性能の違いです。免疫力を高めるためにはあたたかい家に住ん



断熱・気密性の高い家

れ、湿気、臭い、ホコリなどを外に排出し、室内の空気をきれいにします。換気の重要性は室内の空気環境を守ること。換気システムを使って住宅内に流れる空気をコントロールし、室内空気環境を整えます。

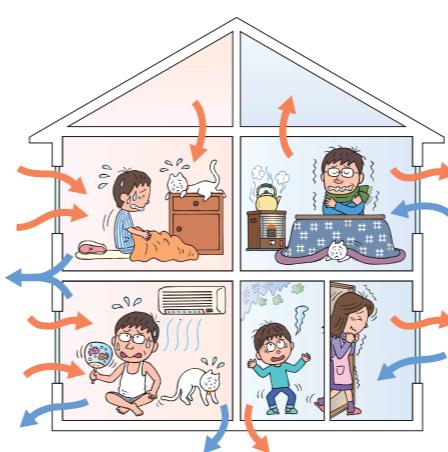
4 空調

空気の温度や湿度、気流、清浄度などを調整します。壁掛けエアコンは除湿機能に優れます。全館空調は家中の温度を均一に保ちますが、導入費や電気代は高くなります。床暖房は空気を汚さずやさしく暖めますが、コストが高い。深夜電力でレンガを温め部屋全体を暖かくします。暖炉は薪を入れて燃やすと炎の放射熱によって、部屋全体が暖まり、炎のゆらぎで心の癒やし効果も。

断熱、気密、計画換気、空調はどちらが欠けていても快適性は損なわれ、真の健康とは遠くなります。

なぜ、あたたかい家に住むと病気が減るのか

寒い温度差のある家で起きる、ヒートショック（年間死者数約1万9千人）、脳梗塞、心筋梗塞。夏は、断熱性能が低いと家のなかがほてり、湿度が高くなり起こる熱中症（年間



断熱・気密性の低い家

救急搬送者数約9万5千人※H30・5月～9月 消防庁)があります。

大阪千里ニュータウンに住む80人の追跡調査では、冬の室温が2度上がると健康寿命が4歳伸びたといい

ます。また、慶應義塾大学理工学部・伊香賀俊治教授グループの研究

では、あたたかい住宅（高断熱・高気密住宅）に転居することで病気になる人が減少し、脳血管疾患、心疾患、糖尿病、アトピー性皮膚炎、アレルギー疾患などが改善したという報告もあります。結露減少によるカビ・ダニ発生改善と24時間機械換気による室内空気改善、遮音性能改善、新築住宅への転居による心理面での改善などの複合効果と考えられるといいます。

暖かい地域に住めばこれらの病気は改善される？

冬季死亡増加率、都道府県別（厚生労働省・人口動態統計2014年）

では上位には寒冷地域が占め、北海道がもっとも低い10%で、比較的温暖な栃木県が25%ともっと高くなっています。寒冷地域ほど高断熱住宅の普及率は高く、室内を暖かく

1 断熱性能

日本の断熱性能は世界の後進国と言わざるを得ません。北海道など寒冷地を除いては、世界基準とは大きな差があります。欧米の先進国が、

エネルギーに大きく関わるという認識を持つからです。イギリスでは国の推奨室温は21℃以上、許容温度は18℃以上の指針があります。全室温

が18℃以上に保たれない家は法律上売ることも、貸すこともできず、賃貸住宅には解体命令も下ります。

かたや、日本ではこのような家は10%あるかないか。このように北欧や欧洲と違うのは、日本の夏の湿度（平均約85%）に原因があると思われます。約700年前、吉田兼好が「徒然草」に”家の作りようは夏を旨とすべし”と記しているように、

日本の家は風通し良く涼しくなるよう開ける技術からつい最近まで造られてきました。北欧や欧洲では夏

は湿度が低くカラツとしています。が、冬は零下になることが多いので閉めて暖かく快適にする技術から、暖炉やベチカなどを取り付けた家造りが続いている。

2 気密性能

北米や北欧の住宅先進国や、北海道ではC値の低い高性能な住まいが後進国です。住まいの気密性能を示すC値は、隙間がどれくらいあるかを表し、小さいほど高気密であるといえます。

気密性能についても日本は世界の後進国です。住まいの気密性能を示すC値は、隙間がどれくらいあるかを表し、小さいほど高気密であるといえます。

気密性能についても日本は世界の後進国です。住まいの気密性能を示すC値は、隙間がどれくらいあるかを表し、小さいほど高気密であるといえます。

3 計画換気

計画換気は気密性能を高めることが必須です。新鮮な空気を取り入れに侵入しやすくなります。

免疫力アップの方法

●筋肉を鍛えると体温が上がります。基礎代謝は上がり内臓脂肪をエネルギーにして分解。

●睡眠の質を高める。朝は決まった時間に起きて、寝

る前にスマホやテレビの光を浴びないこと、湯船につかることや適度な運動をする。

●腸内環境を整える。腸内の善玉菌を増やす、乳酸菌やオリゴ糖、食物繊維の多い野菜や穀物を摂る。

●ギヤバを多く含む玄米、かぼちゃ、じゃがいも、トマトなどはストレス緩和や、成長ホルモンの分泌を促す効果も。

●人間に近いたんぱく質、牛、牛乳、豚、鶏、卵は日常に摂取すると免疫機能に大きな負担を与えます。



は湿度が低くカラツとしています。が、冬は零下になることが多いので閉めて暖かく快適にする技術から、暖炉やベチカなどを取り付けた家造りが続いている。

脳科学と瞑想についてまとめられた記事「脳科学の最前線を行く—飛

躍的に進む瞑想研究」はとても参考になります。

暮らしのお役立ち情報

「瞑想」の驚くべき効果

現代人が抱える様々な悩み（日々のストレス、仕事のプレッシャー、将来の不安、憂鬱な気分、寂しさ、無気力…）を解消する手段として「瞑想」は世界中で注目されています。GoogleやApple、Facebookといった欧米のトップ企業が従業員のケア、パフォーマンス向上に瞑想を取り入れています。今や世界中の多くの人がライフスタイルに取り入れている「瞑想」で、豊かな毎日にしてみるのはいかがでしょうか。

マサチューセッツ医科大学の分子生物学者、ジョン・カバット・ジンは、仏教の文脈の中にあった瞑想のテクニックだけを分離し、「マインドフルネス・ストレス低減法」という8週間のプログラムにまとめ、1979年、慢性的な痛みやストレスを抱える患者に適用を始めた。2011年までに1万9千人以上の患者が同プログラムを終了、効果が認められた。世界がこの事実に注目し、瞑想を脳科学の表舞台で扱う研究が飛躍的に進んだ。

マインドフルネスや座禅で集中力が高まり、脳が活性化されると右の背側前頭前野の機能も活性化。これが心を強くし免疫力を向上させ、記憶力や仕事の効率アップにつながる。うつ病の人はこの部分の機能が低下しているという。逆にうつ状態になると感情を司る扁桃体が活性化し、コルチゾールというストレスホルモンが分泌されやすくなる。その扁桃体も、瞑想によって縮小するという結果が出ている。（中略）

2004年に、瞑想の脳科学研究の第一人者であるリチャード・デヴィッドソンが、成人の脳は瞑想によつても変化することを示している。キーワードとなつてくるのが「デフォルト・モード・ネットワーク」（DMN：Default Mode Network）。脳は人間が知覚したり活動したりするとき、異なる領域間でネットワークを形成して共同的に活動する。DMNは何もしていないときに働くネットワークで、ぼんやりと過去のことを思いだしたり、未来のことを想像したりすることに関わっています。いわば脳のアイドリングのようなものだ。しかし、このアイドリング時間のおかげで、過去の整理をし、未来の予測をすることができるようになります。ただ、これが過剰になると、うつうつとしたり、不安に捉われたりすることが最近の研究で分かつてきました。瞑想の脳科学研究で日本の最先端を走る藤野正寛氏は、京都大学「こころの未来研究センター」の上田祥行特定教授とともに、センターのMRIを用いて、瞑想の種類による効果の違いを実証することに取り組んでいます。これまでの研究で、「体の微細な感覚に対し、反応したり判断したりせずに、観察していくよな瞑想」（ヴィパッサナー瞑想や洞察瞑想）を行うと、感情や記憶に関わる領域と、DMNとの関係性が低下していく傾向があることが分かつてきました。

出典：小山哲哉「脳科学の最前線を行く—飛躍的に進む瞑想研究」<https://www.nippon.com/ja/views/b06105/>

瞑想が心身に与える効果について明らかになっています。

米国で細胞の加齢と若返りに関する研究を手がける「インセント・ジャパン」医学博士が、深い瞑想を定期的に行っている人を対象に行つた実験結果で次のような報告がされています。

●ストレスホルモンと呼ばれる「コルチゾール」は平均47%低下

●病気を防ぎ、生理的年齢を決定づける若返りホルモン「DHEA」は平均44%上昇（最も高い数値では90%上昇）

●強力な抗酸化物質で、鎮静作用、抗ガン作用、免疫機能向上作用があり、さらに良質な睡眠をもたらすホルモン「メラトニン」は平均98%上昇（最も高い数値では300%上昇）

出典：渡邊愛子『世界のエリートはなぜ瞑想をするのか』フォレスト出版、2015年



瞑想の効果のまとめ

- 不眠の解消、睡眠の質の向上
- 瞑想の効果のまとめ
- 集中力、生産性の向上
- 不安の解消など
- 免疫力アップ
- ストレスの軽減

- 1 環境を整える
 - 瞑想を行う際の、周りの環境を整えましょう。
 - 周囲が物で溢れていらない、片付いたすっきりとした空間を作りましょう。
 - 静かで寒すぎず暑すぎない、心地良いと感じる環境がよいでしょう。
- 2 朝がオススメ
 - 床がフローリングの場合など、置き畳1枚を敷いて行うこともお勧めです。
 - 服装は、身体を締め付ける服装はなるべく避け、ゆったりとした服装を選ぶといいでしよう。
- 3 瞑想のやり方はとてもシンプルまず、静かな場所でリラックスして座り、目をつぶって注意を呼吸に向けます。考えが出てきたらそれに気付く。気付いて、でも注意を向けないようになる。それを繰り返していると、次第に考えが浮かんでこなくなる。
- 4 一回だけ長時間よりも、毎日続けることで効果が得られる

- 習慣になりやすいのでおすすめです。瞑想を日々の生活に取り入れてみましょう。

初心者が瞑想をするときのコツ

ヴィパッサナー瞑想のやり方



- 1 座布団の上にあぐら座り、または椅子に腰かけて座り、背伸びを伸ばす。肩の力を抜き、手は左を下、右を上にして軽く重ねて下丹田の前に置く。
- 2 目を閉じ、鼻からゆっくり息を吸い込む。
- 3 空気が鼻腔に入ってきたこと、呼気していることに「気づく」出来にくことを「感じ」自分が左を下、右を上にして軽く重ねて下丹田の前に置く。
- 4 途中で雜念や妄想などが出てきたら、「考えた」「妄想した」と気づいたことを言葉にし、また呼吸へ意識を戻す。

- 瞑想が習慣となり長く続ければ続けるほど、脳の状態が開発され、能力が向上していきます。判断力や直感力が高まりビジネスでも力を發揮できるでしょう。

習慣になりやすいのでおすすめ

毎回、場所と時間を決めてやると

日々続けることで効果が得られる

心にも体にも良いことがいっぱいあります。瞑想を日々の生活に取り入れてみましょう。