

Total Health & Happy Life

室内空気環境と健康

—きれいな空気のつくり方—



風水と暮らし

庭づくりで暮らしに歓びを

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®

室内空気環境と健康

ーきれいな空気をつくり方ー

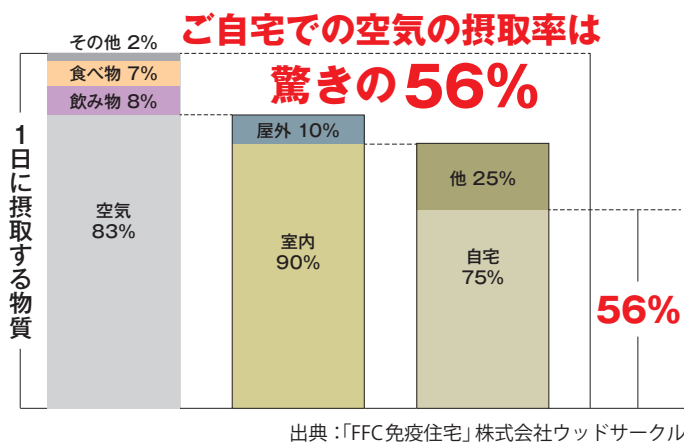
全ての物質の中で 最も空気を摂取している

普段、何気なく吸っている空気、人間が生涯で一番多く体に取り入れているものが空気です。空気がきれいでなければ深呼吸ができない、呼吸が浅いと息が切れ、集中力にかけられます。

摂取量は、空気、飲み物、食べ物、その他の順になります。食に関しては、健康に直結していると感じる分、気を使う人は多いようですが、一番摂取量の多い空気の質に関してはどうでしょう？当たり前存在だけに、意識していないのが実情ではないでしょうか。美味しい空気とまではい cannot、新鮮な空気が常に供給される空間で暮らしたいものです。

成人男性（体重50kg）の場合、一日約1万ℓの空気が必要になります。食べ物や飲み物も含めた口に入るもの全体の重量比でみると、自宅で吸う空気は総重量の56%にもな

ります。一生のうちで体内に入れるものの半分以上は「自宅の空気」です。自宅の空気の質が住む方、家族の健康に大きく影響を及ぼします。



空気の汚れが脅かす 健康リスク

国民の約60%が、「がん」「脳卒中」

「心筋梗塞」といった三大生活習慣病で亡くなる日本。これほど医学が進歩しているにもかかわらず、病気は増え続けています。これらの病の原因には、住まいの「空気」が強く関わっていると考えます。

◎屋外の空気の汚れ

自動車などの排気ガス、光化学スモッグ、浮遊粒子物質（PM2.5、黄砂、除草剤、農薬など）

◎室内の空気の汚れ

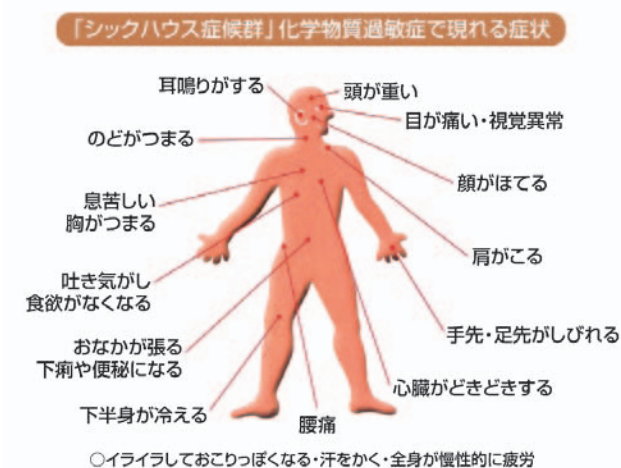
カビ、ダニの糞、内装材、家具、カーテン、生活用品、埃、生活臭、たばこの煙、有害化学物質の入っている芳香剤、殺虫剤、洗剤、シャンプー、リンス、化粧品など。

右記の通り空気に含まれる病の原因は、数知れずあり、私たちは常に病気発症のリスクにさらされています。

空気の汚れが原因で考えられる病

気等をあげると、免疫力低下、アレルギー、アトピー、喘息、花粉症、シックハウス症候群、化学物質過敏症などがあります。さらには、慢性気管支炎、気管支拡張症、気管支ぜんそくなどがあげられます。

もちろん、呼吸の要「肺」にも病気のリスクは存在します。肺炎、肺結核、肺気腫、間質性肺炎、肺がん、胸膜炎、気胸などです。



化学物質過敏症は、特定の有害化学物質を体内に取り込み続けた結果、限界を超えてしまい発症する病気です。新築の家で体調が悪くなるのが「シックハウス症候群」。建材や接着剤、塗料などのホルムアルデヒドという有害化学物質に過敏に反応してしまう病気で、この化学物質過敏症の一種とされています。

体内に入った有害化学物質は どうなるか…

水や食べ物は消化器系を通じて体内に取り込まれます。胃でほとんどの物質や細菌は溶かされてバラバラにされますが、有害化学物質はなかなか分解されません。それでも腸や肝臓でその多くは解毒され、さらに排泄を通して、かなりのものが体外に排出されています。

恐ろしいのは、呼吸や皮膚を通じて入ってきた化学物質です。肺に取り込まれた有害化学物質は容易に体外に排出されず、分解もされません。いったん有害化学物質が肺に取り込まれてしまうと、血液やリンパ液に入り、身体中にまわり、脳にも影響を及ぼします。

きれいな空気の家をつくるには？

基本は、省エネ基準で定められているH E A T 20 / G 2レベル以上の高断熱、高气密性能を実現させ、健康素材を用いることです。

次に屋外の汚れた空気は、帯電フィルターを通してから入れます。さらに計画換気を行うことです。室内の二酸化炭素や結露、臭いなどは、計画換気により屋外へ排出します。

この換気の基本的な考え方は、「真の健康住宅」であるためのあらゆるベースとなっています。

いかに空気清浄機を稼働させても、家がスカスカでは空気が入りしてしまい効果がありません。

また、自然素材で建てているだけでは、空気環境をクリーンに保つことは難しいのです。何より調湿機能に優れた資材と建築技術により、家の「結露、カビ、ダニ、汚染物質の発生」を抑えることがポイントです。

マイナスイオン優位の 空気環境

人間の体は根本的に善玉菌で守ら

れており、この善玉菌の働きとともに体の機能が保たれています。善玉菌の多い環境をつくり上げること重要な役割を果たすのが、マイナスイオンの優位な住環境です。

マイナスイオンは、ガン細胞などの悪性細胞を破壊する「ナチュラルキラー（NK）細胞」を活性化させることが明らかになる（※参考：「室内気質の免疫影響に関する実験システムの構築」川崎医科大学 2014年）など、それ自体が積極的に体を守る

ことがわかっています。また、肌がきれいになったり、アトピー、喘息改善等の効果が期待できます。

健康な心と体は上質な 空気環境と質の高い眠りから

睡眠中に分泌する成長ホルモンは、細胞の新陳代謝を促し、健康や美容の基となります。また、質の高い眠りは免疫力を高め、病気になるにくい体をつくります。よい眠りは心の動きにも影響し、一晩ぐっすり眠ると明るく前向きな気持ちになります。

きれいな空気質に改善しませんか？

安全で健康な暮らしに欠かせない、快適に過ごせる空気環境づくり

除菌 抗菌 防カビ 消臭 ウイルス抑制 マイナスイオン効果

空気清浄 免疫力アップ など

- 対策
- 壁や天井・家具に天然成分100%の水溶液を吹き付けてコーティング、空気中の有害物質を分解・無害化します。
 - 機能水を吹きかけただけで、除菌、抗菌、洗浄、ウイルスを不活性化します。
 - 優れた吸放湿性能をもつ、屋内用塗料壁材で、結露・カビ・ダニの発生を予防し、過乾燥を抑制、快適湿度を保ちます。
 - 木炭塗料の吸着分解機能で空気をきれいに。さらにマイナス電圧をかけ、室内をマイナスイオンの多い空気環境にします。