

広告

# 今日6月20日は「健康住宅の日」

## 健やかな暮らし方で住まいの現代病を回避！ 現代住宅の知って得する正しい使い方

### ■住宅変遷と共に変わる暮らし方

日本の3大随筆のひとつ「徒然草」(吉田兼好1330年)に『家の作りやうは、夏をむねとすべし』とある様に日本住宅の原点は如何に高温多湿な夏を過ごせるかにありました。確かに日本古来の住宅では板戸(いたど)、障子(しょうじ)、襖(ふすま)を外し、風通しの良い大空間を作り、簾(すだれ)や蚊帳(かや)で安眠を求め、団扇(うちわ)と風鈴(ふうりん)の音で涼を感じたものといえます。これらに比して現在建築されている高性能住宅は、気密性や断熱性を高め、熱を通さず逃がさない構造へと変わってきています。ではこの急激な変化に対して私達の暮らし方はどうでしょうか？その知識や経験の不足から知らない間に古来の住まい方の常識が常識となり、健康を損ねるといふ過ちを犯しているのではないのでしょうか？

### ■高性能化にもバランスが必要

一般的な考え方に病気がDNAつまり親より受け継いだ遺伝子と生まれ育った環境が関係すると云われています。この環境には大きく食環境と住環境の二つがあると考えています。定期検診や特定健診で医師や保健師から食事制限や運動不足改善を指摘されます。しかしながらこれは食環境の改善であり住環境の改善まで触れる事は稀であるのではないのでしょうか。保健師や栄養士の先生から「バランスの良い食事を採りなさい」と指導される様に、新築やリノベーション時にも住環境バランスが必要であり、それらに特化した暮らし方も健康維持の重要なポイントです。そのバランスとは空気環境、温熱環境、音振動環境、光視環境である4つの住環境と3つの防除対策でもある防露・防カビ・防虫と考えられます。これらを健康的に維持することは住空間を快適に保つ条件でもあり、ストレスを感じない安心感とも云えます。

### ■住まいの現代病

一見この言葉から受ける印象は住宅の寿命や材料の劣化の様に思えるがそうではありません。この病気は住環境が人へ対して与える悪影響を謳っています。しかも悪影響の大半は慢性もしくは急性であることが多く、様々な健康リスクも負ってしまいます。それが先ほど述べた如く間違った認識なくして陥るというのではなかったものではあります。この病気はお医者様がカルテに記載する病名リストに載っていないものもあればそうでないものもあり、兎に角やっかいな存在で難しい問題です。しかしどんな病気でも将来に陥る可能性が少しでもあるならばそれらを回避するのが先決であり、予防する術を身に付ける事が重要なのです。

### この住まいの現代病の要因は大きく2つに分類できます。それは建物や建材そのものが起因する健康被害要因と、住まい手の誤った認識や利用の仕方による健康被害要因です。前者は建築業界全体の問題でもあり様々な基準整備や改善改良により少なくなってきたといえます。しかし後者は時代に於ける急激な変遷もあり、増えているやもしれません。このやっかいな問題でもある健康被害要因を回避・予防する術を4つの住環境と3つの防除対策毎に住教育していく必要があります。

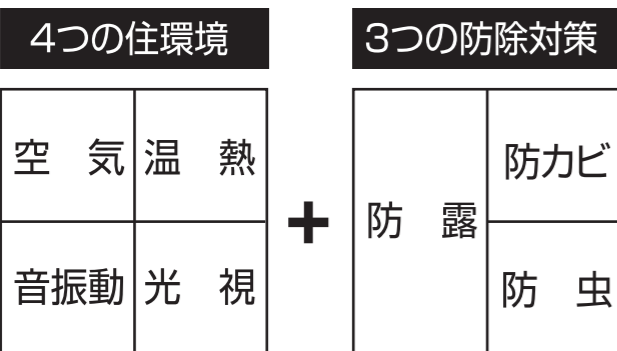
その健康被害要因を生じる原因に大きく3つがあるといえます。それは「仮説を立っています。その3つの仮説を(ミスマッチライフ)、「データトレード」(アンダーユーブ)とネーミングしました。

高性能住宅には相応しくない状態を招いてしまう従来型の生活です。例えば気密や断熱性を高めたことが殺虫剤や防虫剤などの使い過ぎで空気中に化学物質が漂う状態を作り出してしまふこともその例といえます。長い歴史の中で日本人が持っている住まい方の悪癖なども考えられます。

#### ・データトレードとは

誤った駆除や排除から新たな健康被害を生み出してしまふ行為です。これも一例を挙げれば暑さや寒さを凌ぐために高性能エアコンに頼り過ぎ窓明けをしなかったり、窓に着いた結露水を拭き取るだけに専念し、根本の結露対策をしないことです。この様な目の前に存在した現象を幾つかの誤った認識の行為が新たな住まいの現代病の要因となりかねないことを指しています。

#### 《空間に安心を醸し出す要因》



7つの配慮項目	空気環境	温熱環境	音振動環境	光視環境	防露	防カビ	防虫
住まいの現代病	シックハウス	サーマルショック	サウンドシンδροーム	睡眠リズム障がい	結露被害	カビ・ダニ・アレルギー	シロアリ害虫被害

#### アンダーユーブとは

高性能住宅は断熱・気密などの基準を上げて設計されたものであるがその機能や性能を知らずして充分な活用法を知らないままの暮らし方をしていることです。これも例を挙げるとすれば「寒い」「うるさい」「電気がかかる」などの理由で高性能住宅での生命線ともいわれる24時間換気を停めてしまふということ。勿論これからもこの7つの現代病以外にも警鐘を必要とする事が増えていく事もあるれば、住性能が改善され必要性がなくなるものも出てきます。しかし、そこに住まう人達は一代限りではなく親子孫世代まで暮らせる100年長期住宅ともなればこれらに配慮する価値は十二分にあるといえます。

## 温故知新という発想で

## 住教育を展開！

### アレルギーやストレスには先手が万手

これまで触れてきたように時代の変遷、建物の変革などで昔から伝えられてきた良き風習の一部が人の健康を損ねたり、アレルギーやストレスを招いたりする原因となりました。この対策には人の習性や感性を変える必要が出てくる場合もあります。これは容易なことではありません。そのためには健やかな住まい方の指南役が必要であり、その教えから徹底した予防が重要だと考えています。

電化製品の三種の神器と言われたテレビ・冷蔵庫・洗濯機は町の電氣屋さんが使い方や利用の仕方を伝授した。使い方が難しかったパソコンでさえコールセンターや量販店が利用の仕方を指導する役割を担っています。しかしながら急激な進歩変革を遂げている現代住宅の使い方や住まい方をどのように伝えて行けば良いのかは定まっています。

つまり徒弟制度となる師匠がいらないのです。特定非営利活動法人日本健康住宅協会では6月20日の健康住宅の日にはWeb講演会、10月19日の住育の日には次世代健康フォーラムを定期イベントとしており、ホームページには健やかな住まい方Web検定を設け住まい手が無料で学べるようにしています。また、スマホやタブレットにはタイムリーな情報を発信出来る健康ネットを立ち上げ熱中症や結露の防ぎ方を時節に応じて発信しています。

しかしこれだけでは不十分であるため、企業内で健やかな住まい方を住まい手へ指導・伝承する資格として健康住宅アドバイザー資格を設けています。また、その資格者であることを住まい手が有資格保有者であることを容易に認識できるように顔写真入りカード型資格証を発行し、3年ごとの更新手続きや健康住宅アドバイザー向けのイベントや情報提供により、資格者の情報管理と知識や技術の向上ができるように制度化しています。この資格者は住まい手の健康を大義とすることで通称「住まいのお医者さん」とも呼ばれ、すでに全国で1万2千人超が誕生し活躍しています。これはこれから国が始める住教育の先駆けともいえます。

この健康住宅アドバイザー資格試験は年3回3月、6月、11月に公開試験を開催しており、事業所での研修形式で取得も可能です。



特定非営利活動法人  
日本健康住宅協会  
常務理事 / 本部長  
和田伸之氏  
(Jobライフ研究所 所長)

当協会では健康住宅とは健康に住み続ける事の出来る「性能」や「設備」を備え、住む人が健やかな住まい方をしている住宅と定義しています。その考え方に賛同してくれた企業や個人が高性能住宅での暮らし方の調査研究、教育啓発を特定非営利活動で展開しています。