

## 『健やか住まい方が分かる本』

### ～住宅変遷とともに変わる暮らし方～

#### 環境配慮と創エネ

##### ・時代背景と暮らし方

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”とあるよう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った。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である。

これらに比して現代住宅でもある高性能住宅では、断熱性能や気密性能を高め、熱を通さず逃がさない構造に変えてきた。ではこの急激な変遷に対して私たちの暮らし方はどうであろうか?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非常識となり、健康を損ねるという過ちを犯しているのではなかろうか?本書では健康を損ねる過ちをなくす暮らし方も重要であると提唱している。

##### ・地球温暖化対策等

1997年、地球温暖化防止京都会議(COP3)において採択された温室効果ガスの削減目標などを定めた議定書が京都議定書である。そして近年では2015年の11月30日から12月13日までフランス・パリにおいて、国連気候変動枠組条約第21回締約国会議(COP21)、京都議定書第11回締約国会合(CMP11)等が行われた。この会議で世界共通の長期目標である2℃目標にとどまらず、1.5℃へ言及するなど日本の提案が取り入れられたが、国別の温室効果ガス排出権割合の比較には差がある。いずれにしても日本が率先してこの問題を解決するためには増加傾向にある住宅関連でのCO<sub>2</sub>排出削減を進めることが求められている。また、2015年9月に、国連のサミットで、“2030年までに達成すべき17の目標”としてSDGs(Sustainable Development Goals:持続可能な開発目標)が定められた。ここでは、地球に対する持続可能性と人間に対する持続可能性が意識されている。17の目標の中には、「3.すべての人に健康と福祉を」という目標もあり、WHO(世界保健機関)では、これを受けて、2018年11月に、「最低室温18℃の確保等」のガイドラインを発表している。

##### ・省エネ家電の導入とCO<sub>2</sub>排出削減運動

家電には生活の中で使用する過程でCO<sub>2</sub>を排出するか、排出しないかの分け方がある。また、寿命により投棄処分する際に大気汚染に関係するか、しないのかという見方もある。これらは私たちの生活にECOやりサイクルという言葉ですでにルール化されており、そのルールには罰則規定も折り込まれている。また、補助対象等で推奨されている。これらは日本国民として将来の人々に対し環境配慮しなければならないという気持ちを家庭の問題として捉えていこうという憲章ともいえる。

##### ・住宅とIoT

2011年にテレビはデジタル放送へ1本化となった。しかしこれ以前に音楽業界ではレコードが廃止となりCD化されている。娯楽的な目的で利用されていた携帯用音楽再生機器(ウォークマン)の類がデジタル化された。

また、家庭用として開発されたビデオテープを使う録画再生機がDVDやBDなどの等デジタルでの録画ソフト導入機械へと変遷してきた。また、情報がデジタル化されれば取得が容易になり編集が可能になる。住宅においても全てのモノがインターネットにつながり、安全性や健康・快適性の向上にもつながる環境が整いつつあり、これらが私たちの生活や住まい方にも大きな影響をおよぼすことになる。

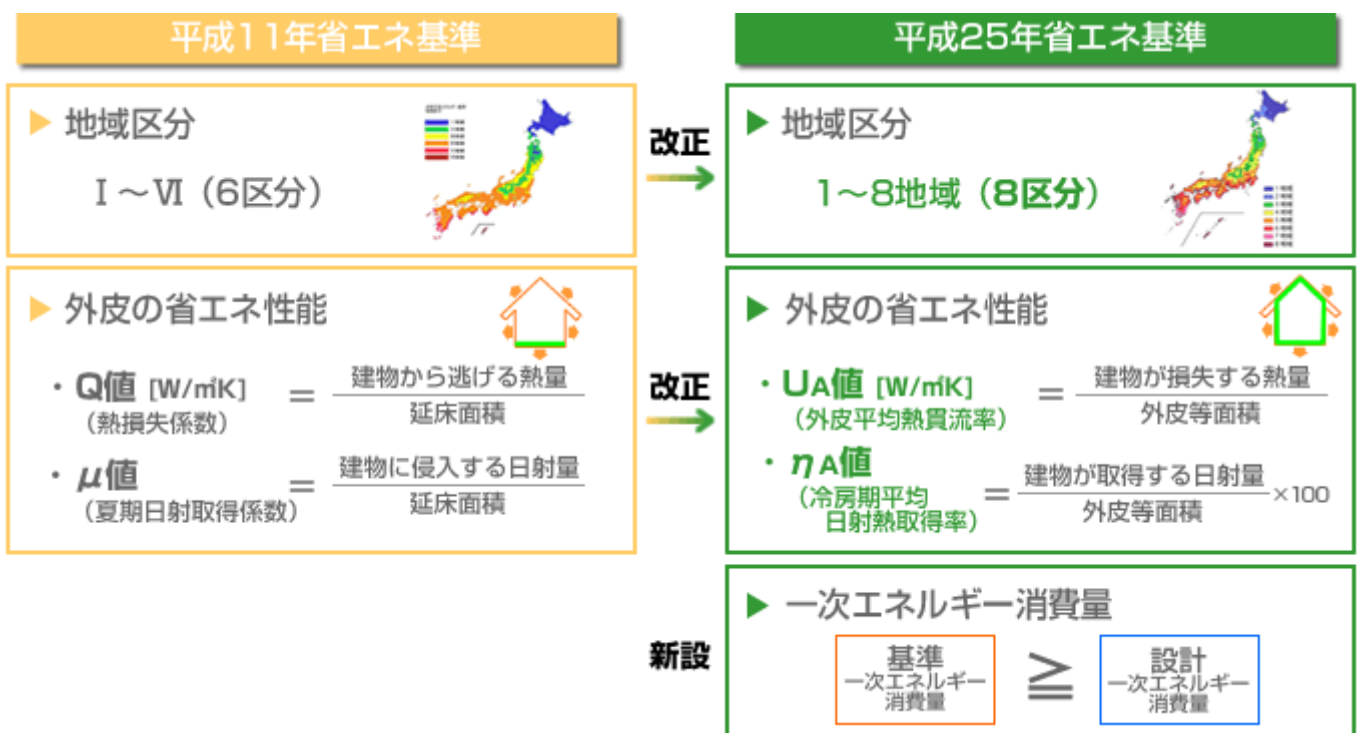
##### ・スマートウェルネスハウスの発信

スマートハウスとは1980年頃にアメリカで提唱された住宅概念であるが、日本では2000年に入って各社メーカーを中心に広がりを見せた。その後、住宅内でのハードやソフト面で次々にアイデアが盛り込まれてきた。現在では一般財団法人 建築環境・省エネルギー機構を中心にスマートウェルネスハウ

スとして人の健康という視点も目標の中に織り込まれて来ている。ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス（ZEH・ゼッチ）も住まいの断熱性や省エネ性能を上げて創エネ機能を設けていく点では、主たる視点は省エネだが、人の健康にも有効であるという知見が得られつつある。

### 法整備から見た安心

建築基準法で定められた性能は国民の生活を最低限として守る基準である。それを補う意味で耐震性を高める改正が1971年、1981年、2000年と行われた。省エネ法は1979年から2回改正を経て旧省エネルギー基準（昭和55基準）等級2、新省エネルギー基準（平成4基準）等級3、次世代省エネルギー基準（平成11基準）等級4と変遷した。また平成21年改正省エネルギー基準を経て平成25年省エネルギー基準では該当地域の見直しもされた。また、2019年11月属する都市の見直しが行われ、さらに2021年4月より、省エネルギー性能の建築士による建築主に対する説明義務が始まる。これまでのこれらの基準見直しは省エネルギーを前提としたものであったが、住宅の断熱性能の向上は住まい手の健康維持にも有効であることが認識されはじめている。



住宅診断士 ホームズ君.COM より

室内空気質に係る、化学物質についても、対象13物質の種類は変わらないものの、キシレン、エチルベンゼン等4物質の基準が低い値に改正されている。

高齢化社会への対応は1994年のハートビル法を出発点とし、2006年にバリアフリー新法が設けられた。環境や資源・エネルギー問題から2006年には住宅計画法を廃止し住生活基本法を制定した。これはフローからストックする住宅への変革といえる。本法に基づく住生活基本計画は10年先の住宅性能水準、居住環境水準、居住面積水準の目標を5年毎に内容を見直すものであり、2015年に策定された。次の見直しは2020年となる。

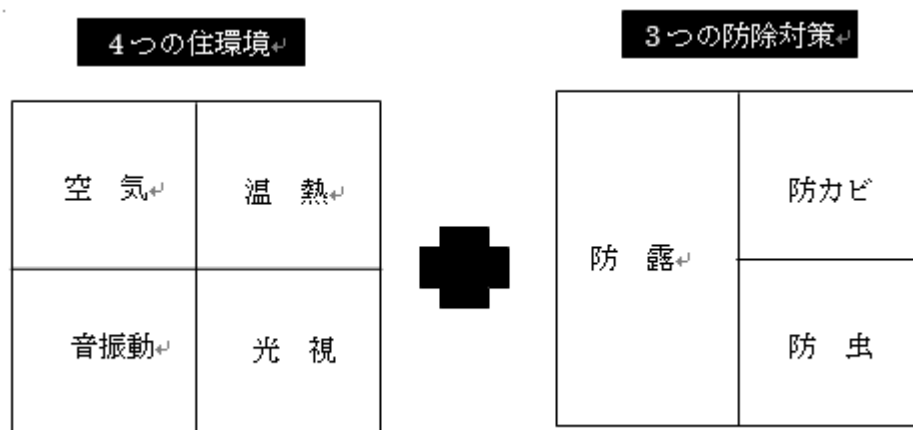
## 健康に暮らせる住まい

### ・住環境改善の7つのポイント

一般的な考え方に病気は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いわれている。この環境には大きく食環境と住環境の2つがあると考えられている。定期検診や特定健診では医師や保健師から食事制限や運動不足改善を示唆される。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ことは稀にしかない。保健師や栄養士の先生から「バランスの良い食事を摂りなさい」とご指導いただくように、新築やリフォーム（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重要である。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・防虫と考えている。

これらは住空間を快適に保つ条件であり、安心感を醸し出す要因ともいえる。

### 《住空間に安心感を醸し出す7つの要因》



### ・健康被害と健康阻害の要因

“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ない。この病気は住環境が人に対して与える悪影響を謳っている。しかも悪影響の大半は急性でなく慢性もしくは亜急性であり、変異原性や催奇形性などを伴い、発がん性などのリスクも負ってしまう。それが知らず知らずして病状に陥るというのではたまったものではない。この病気は医者がカルテに記載する病名リストに載っているものもあればそうでないものもある。

### 《7つの配慮項目と関係する現代病名リスト例》

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 ンドローム	睡眠リズム 障がい	結露 被害	カビ・ダニ アレルゲン	シロアリ・ 害虫被害

これらはやっかいな存在であり、難しい問題である。この病気の要因は大きく2つに分類できる。建物や建材そのものに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起因する健康阻害要因である。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。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とも言われている。“健やか住まい方”とはこの健康阻害要因を回避・予防する術を4つの住環境と3つの防除対策毎に取りまとめたものである。

当協会では健康阻害要因を生じる原因には大きく3つがあるとの仮説を立てている。その3つの仮説を“ミスマッチライフ”、“ダーティトレード”、“アンダーユーズ”とネーミングした。

・ミスマッチライフとは

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ある。例えば断熱性・気密性を高めたために蚊取り線香や衣類防虫剤などの化学物質が高い濃度で空気中に漂う状態などを作り出してしまふことがその1つの例といえる。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る。

・ダーティトレードとは

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う行為である。これも一例を挙げるならば現れた一匹の毒性を持たない不快害虫に対し、スプレー式の強力殺虫剤を大量噴霧し殺傷駆除すれば、たちまち室内の空気は化学物質や臭いで汚染される。この状態で窓開けや機械換気を正しく運転してなければ住まい手の健康を蝕む事になる。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る。

・アンダーユーズとは

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である。これも例を挙げるとすれば「寒い」「うるさい」「電気代がかかる」などの理由で高性能住宅での生命線ともいわれる24時間換気を停めるということである。

この3つの仮説が4つの住環境と3つの防除対策において複合的に繰り返されていると考えている。これらひとつひとつを丁寧に検証して健やか住まい方として住まい手に理解してもらうことが重要である。そこで当協会ではこの7つの分野に研究部会を設け、研究活動を展開している。

活動部会名	活動概要
空気環境	生活・嗜好・趣味由来による化学物質発生の抑止および濃度過多を招かないライフスタイルを実現する。
温熱環境	ヒートダメージ(室内熱中症)とコールドダメージ(室内低温症)の要因と人の快適性に影響する7つ要素毎の対策を纏める。
光視環境	良好な入眠・覚醒環境と生体リズムを確保するために、最適なあかりとひかりのコントロールを考慮する。
音振動環境	日用品や家電品から発生する騒音・振動の適正レベルを設定し、人への不快感や違和感を排除する。
防露	生活型結露の発生要因分類と放置理由の解明により、結露被害に繋げない温湿度管理スキルを作る。
防カビ	カビの発生場所および原因の変遷を特定し、室内空気を汚染しない駆除方法や防除方法を提唱する。
防虫	住居内の衛生害虫の分類を明確化しノンケミカルな防虫方法を模索し推奨する。

**健やか住まい方と資格制度**

電化製品の三種の神器と言われたテレビ・冷蔵庫・洗濯機は町の電気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る。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ない。つまり徒弟制度となる師匠がいないのである。当協会では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、公式HPにはWeb塾に携帯HPを利用した健康ネットを立ち上げるなどいずれも住まい手が無料で学べるようにしている。

また、住まい手向きに健やか住まい方Web検定を設け、これから新しい生活を始めるための知識補強を無料で受講できるようにした。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た。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る。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る。