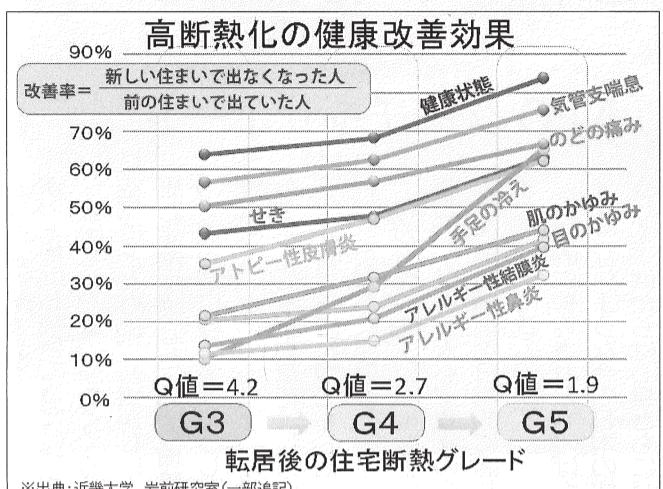


真の省エネ住宅 エンドユーザーへの伝え方

清水 雅彦

第4回「低室温による健康への影響と暖かい住宅の健康効果」



※出典:近畿大学 岩前研究室(一部追記)

しみず まさひこ

船津地産株式会社 取締役建築部長 一級建築士・省エネ建築診断士・CASBEE 戸建評価員
初回接客から住まいづくり提案を行う「住まいづくりアドバイザー」を担当。様々な切り口から省エネ住宅の価値を伝え、ワンランク上の断熱住宅を多くの方々に採用いただけます。大手建材メーカー在籍中には、高気密高断熱住宅の普及啓蒙活動と共に工務店への支援、エンドユーザーへの提案活動を行い、省エネ住宅の経験は20年を超える。



まず、なんちゃって省エネ住宅と区別した「真の省エネ住宅」を再確認しましょう(詳細は6月5日号参照)。真の省エネ住宅とは、真冬、なるべく面所、浴室までの家全体を20℃以上(せめて16℃)に保ち、健康を維持増進できる住宅のことです(省エネ地域区分6地域でU_△=0.46)。今月も「健康を維持増進しながら快適に生活できる住宅」の観点から、「健康」を切り口にした伝え方をご紹介します。寒い家は健康に良くない、暖かい家は健康に良い——とよく耳にします。冬の寒さが健康に悪影響を与える要因には、「部屋間の温度差」と「そもそもの低室温」の二つがあります。今回は「低室温による健康への影響、暖かい住宅の健康効果」の伝え方をご紹介します。

○冬、暖かい住宅の健康効果

ご存知の方も多いと思いますが、近畿大学の岩前教授は、断熱性能の低い家から高い家に転居した人たちの健康調査を実施しました。その調査結果によると、当初持っていた疾病やアレルギーなどの多くが改善され、断熱性能の高い家ほど、その効果が顕著に表れています。

○免疫力と体温の関係

私見ですが、暖かい住宅の方が健康を維持したり疾病を改善できるのは、免疫力と自然治癒力が大きく影響していると思います。暖かい住宅は、体の冷えを防ぎ免疫力をアップさせてくれます。体温が1℃下がると免疫力は30%下がり、逆に体温が1℃上がると免疫力は5~6倍向上すると言われています。

○「寒さ」と「冷え」は違う

人の免疫を担っているのは、血液中の白血球です。白血球中の「顆粒球」「マクロファージ」は細菌を食べて外敵を駆除し、「リンパ球」はマクロファージ、顆粒球では見逃してしまうウイルスなどを駆除してくれます。リンパ球の中のNK(ナチュラル・キラー)細胞は、ガン細胞もやっけてくれます。

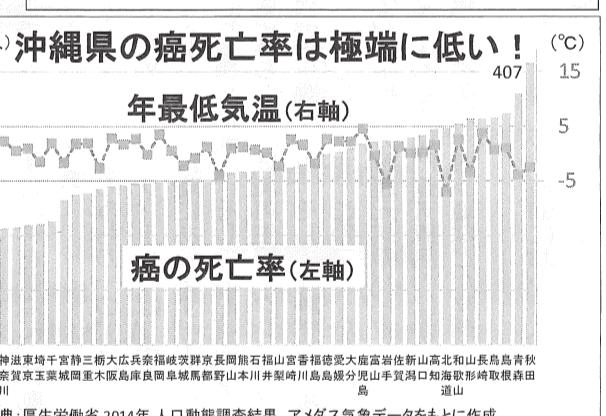
この白血球、リンパ球の数や活動は、体温と密接な関係があり、体温が上がるほど免疫力が上がり39℃付近で最大になると言っています。風邪をひいて発熱するのは、自己治癒力反応で、白血球、リンパ球の活動を促進しウイルスを自分でやつつけようとしているのです。ですから、むやみに解熱剤を服用すると回復を遅らせてしまうのです。風邪にかかりにくい何人かに平熱を聞いてみると皆36.6℃以上で、平熱が高い人の方が多いです。肌に冷えた空気が接すると寒いと感じます。それに対して冷えは、体の中に

る結果となりました。図中、断熱グレードG3とG4を比較するとほぼ横ばいなのにに対し、断熱グレードG4とG5を比較すると顕著な改善がみられます。このことから、最高等級の断熱等級4(G4)でも健康維持増進するには断熱不足のが分かります。また別のアンケート調査では、寒い家から暖かい家に転居した人の風邪の罹患率が約30%低下した結果が出ています。では、なぜ暖かい方が健康に良いのでしょうか?

白血球は健康を維持する先鋭部隊!

顆粒球	60%	細菌を丸のみして消化する(貪食作用)
白血球	免疫を担う!	
マクロファージ	5%	ウイルスなどの微小な外的を退治する
リンパ球	35%	癌細胞もやっつける
NK細胞		侵入した外敵を記憶し、次に侵入した時に強力な武器でやっつける(ワクチン効果)
キラーT細胞		
B細胞		
他		

体温が1℃下がると免疫力は30%低下する!



○冬、暖かい住宅の健康効果

畿大学の岩前教授は、断熱性能の低い家から高い家に転居した人たちの健康調査を実施しました。その調査結果によると、当初持っていた疾病やアレルギーなどの多くが改善され、断熱性能の高い家ほど、その効果が顕著に表れます。

○「寒さ」と「冷え」は違う

(毎月5日号に掲載します)

快適な住宅づくり

改・省エネ基準 Q & A

増補改訂版(平成26年)

日本住宅新聞社

日本住宅新聞社 待望の第2弾

~2020年省エネ義務化のカギはこれだ~

既刊
好評発売中!

改・省エネ基準 Q&A

[増補改訂版] 平成26年

本書は大好評のうちに完売を致しました、2013年3月発行の「改・省エネ基準 Q&A(平成25年版)」にその後の情報を加え、大幅に加筆・改訂。待望の第2弾として、この度発刊致しました。

A5版: 130頁
定価: 650円(本体価格)+税
発行: (株)日本住宅新聞社

お申込みはFAXで
03-3823-2566

日本住宅新聞社
管理部 書籍販売担当 行

冊数	
御社名	
ご氏名	
御住所	
TEL	
FAX	