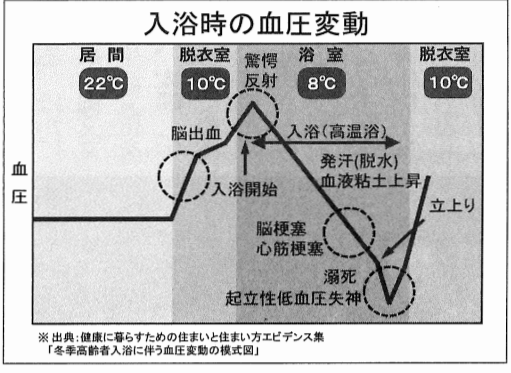
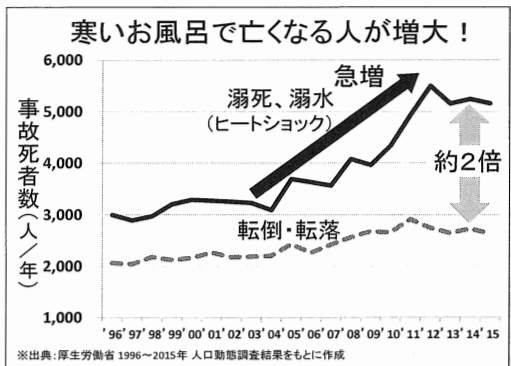


# 真の省エネ住宅 エンドユーザーへの伝え方

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く。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。



## 清水 雅彦 第5回「温度差による健康リスク」



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、「住居内の温度差」と「そもそもの低室温」の二つがあります。先月号では「そもそもの低室温」による健康への影響、暖かい住宅の健康効果、免疫向上」についてご紹介しました(9月5日号参照)。今回は、もう一つの「住居内の温度差」による健康リスクを、「部屋間の温度差」と「上下の温度差」の二つに分けて説明します。

○部屋間の温度差  
家庭内の事故死因で最も多いのは、「階段・バルコニー、床段差」などの転倒・転落」と思われがちです(確かに欧米では一位)。しかし、我が国の家庭内事故死因は「溺死・溺水」が第一位で、欧米と比較すると10倍以上多いと言われています。また「溺死・溺水」と「転倒・転落」による家庭内事故死者数を推移を見ると、高齢化が進む中「転倒・転落」は手すりの設置や段差を無くすバリアフリー化対策などで微増に抑えられているのに対し、「溺死・溺水」は増加し続けています。これは、温度バリアフリーに対しての対策(施策)が取られていないことが原因と思われる。お風呂で亡くなる方の多くは、寒い冬、気温差によるヒートショック(急激な血圧上昇降下)で意識を失い浴槽内で溺死してしまっているのです。

また「室温と収縮期血圧」と平均血圧の関係をみると、室温が低下するほど大きくなり、13°C未満では12mmHg程度大きくなる。一般に10°C低下すると収縮期血圧は約10mmHg上昇するといわれており、この結果からも同様の傾向が見られます(健康に暮らすための住まいと住まい方エビデンス集「冬季高齢者入浴に伴う血圧変動の模式図」)。

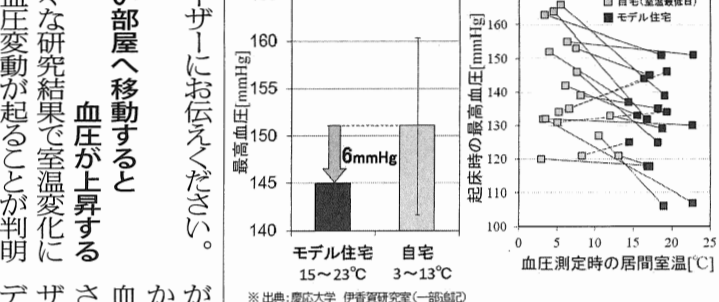
また「室温と収縮期血圧」と平均血圧の関係をみると、室温が低下するほど大きくなり、13°C未満では12mmHg程度大きくなる。一般に10°C低下すると収縮期血圧は約10mmHg上昇するといわれており、この結果からも同様の傾向が見られます(健康に暮らすための住まいと住まい方エビデンス集「冬季高齢者入浴に伴う血圧変動の模式図」)。

また「室温と収縮期血圧」と平均血圧の関係をみると、室温が低下するほど大きくなり、13°C未満では12mmHg程度大きくなる。一般に10°C低下すると収縮期血圧は約10mmHg上昇するといわれており、この結果からも同様の傾向が見られます(健康に暮らすための住まいと住まい方エビデンス集「冬季高齢者入浴に伴う血圧変動の模式図」)。

また「室温と収縮期血圧」と平均血圧の関係をみると、室温が低下するほど大きくなり、13°C未満では12mmHg程度大きくなる。一般に10°C低下すると収縮期血圧は約10mmHg上昇するといわれており、この結果からも同様の傾向が見られます(健康に暮らすための住まいと住まい方エビデンス集「冬季高齢者入浴に伴う血圧変動の模式図」)。

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、「住居内の温度差」と「そもそもの低室温」の二つがあります。先月号では「そもそもの低室温」による健康への影響、暖かい住宅の健康効果、免疫向上」についてご紹介しました(9月5日号参照)。今回は、もう一つの「住居内の温度差」による健康リスクを、「部屋間の温度差」と「上下の温度差」の二つに分けて説明します。

○部屋間の温度差  
家庭内の事故死因で最も多いのは、「階段・バルコニー、床段差」などの転倒・転落」と思われがちです(確かに欧米では一位)。しかし、我が国の家庭内事故死因は「溺死・溺水」が第一位で、欧米と比較すると10倍以上多いと言われています。また「溺死・溺水」と「転倒・転落」による家庭内事故死者数を推移を見ると、高齢化が進む中「転倒・転落」は手すりの設置や段差を無くすバリアフリー化対策などで微増に抑えられているのに対し、「溺死・溺水」は増加し続けています。これは、温度バリアフリーに対しての対策(施策)が取られていないことが原因と思われる。お風呂で亡くなる方の多くは、寒い冬、気温差によるヒートショック(急激な血圧上昇降下)で意識を失い浴槽内で溺死してしまっているのです。



暖かい住宅に住むと血圧が下がる  
様々な研究結果で室温変化により血圧変動が起ることが判明してきています。慶応大学の伊香賀研究室では、断熱性の低い寒い住宅にお住まいの方に、断熱性が高く全館暖房のモデルハウスに宿泊していただき健康調査を実施しました。調査結果によると、寒い自宅に住んでいる時よりも暖かいモデルハウスに宿泊した時の方が、明らかに血圧上昇(6mmHg)が抑えられています。自宅では暖かい布団の中から起き上がり寒い居間へ移動しているため、室温変化による血圧上昇が起きていると思われる。

○上下の温度差  
断熱・気密性不足の家では、冬、暖房している部屋でも床面温度は10°C前後までしか温まりません(関東地方)。しかも、いくら暖房しても床面は温まらず、上下の温度差が大きくなります。その上下の温度差、特に足元の寒さは侮れません。床面や足元が寒いと、様々な健康障害を起します。もっとも怖いのは血行障害です。心臓から足元まで送り出された血液は、ふくらはぎの筋肉を動かすことで足にたまった血液を勢よく上半身に戻してくれます。ふくらはぎは心臓のように血の巡りをよくするということで、第二の心臓とも呼ばれています。足元が寒く、ふくらはぎが冷えると筋肉の動きが鈍くなり、血行障害を起し循環器や消化器疾患などの原因にもなります。

### 私の工務店経営

大工・工務店経営者等が読んで参考になる現場の挑戦を紹介!!

- 「小さな奇跡の見つけ方」
- 「住宅道を求めて」
- 「つながるスのリエッセイ」

好評連載続中!

ユーザー版 秋号

失敗しない家づくり

次々号予告 (10月25日号)

## 日本住宅新聞

工務店とともに40年、我が国を代表する工務店支援情報紙

15日号 好評連載陣

- オール電化住宅特集
- ジパネットホームショー特集
- 激変!家電業界 大手電機が沈むわけ 谷畑良胤
- 関東・古(フル)ハウスイース コネクション 小林 真
- 激変!家電業界 大手電機が沈むわけ 谷畑良胤
- 日本一地味な経営戦略 吉田登志幸
- 住まいを守り育てる「住宅履歴(いえかるて)」講座 齋藤広子
- 激動の過渡期を 地域工務店が生き残るために 福地脩悦

次々号予告 (10月15日号)