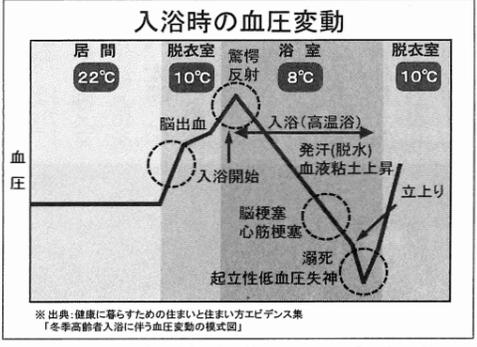
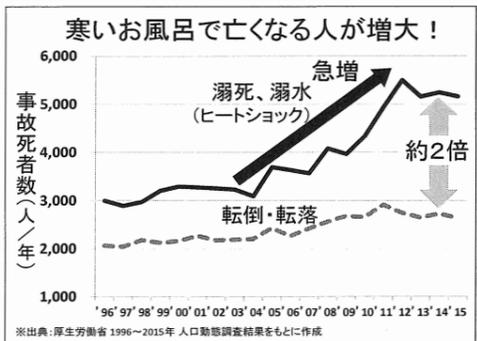


真の省エネ住宅 エンドユーザーへの伝え方

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、免疫力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」段差などでの転倒・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。

また、寒い冬、就寝中にトイレに行く時も同じ現象が起きています。布団の中は約30℃、寝室は10℃、廊下・トイレは8℃で22℃ものヒートショックに見舞われるのです。ヒートショックに関しては、7月5号掲載の「家の寒さは危険を伝える」とご紹介した「車の安全性と交通事故死者数」と「住宅の保温性とヒートショック死者数」も参考にして、エン

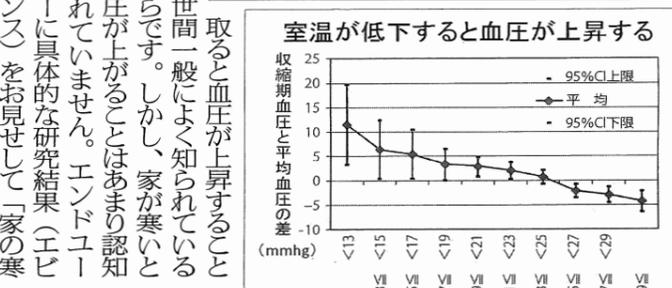
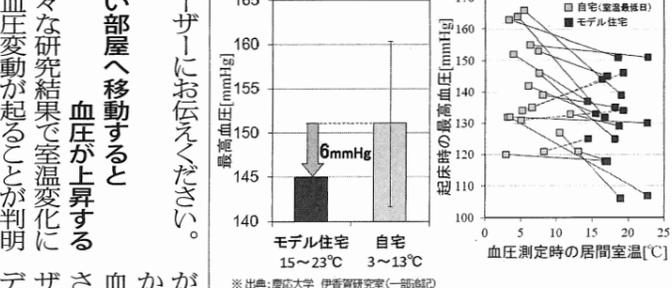
○寒い部屋へ移動すると血圧が上昇する
様々な研究結果で室温変化により血圧変動が起ることが判明してきています。慶応大学の伊香賀研究室では、断熱性の低い寒い住宅にお住まいの方に、断熱性が高く全館暖房のモデルハウスに宿泊していただき健康調査を実施しました。調査結果によると、寒い自宅に住んでいる時よりも暖かいモデルハウスに宿泊した時の方が、明らかに血圧上昇(6mmHg)が抑えられています。自宅では暖かい布団の中から起き上がり寒い居間へ移動しているため、室温変化による血圧上昇が起きていると思われる。

○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℃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。

○まとめ
7月から4回に渡って健康を切り口に伝え方(ネタ)として、
①寒い家は危険「交通事故と家庭内事故の比較」(7月5日号)
②医療問題(8月5日号)
③低室温の健康リスクと暖かい家の健康効果(9月5日号)
④温度差(部屋間、上下)のリスク(10月5日号)
をご紹介してきました。再確認して、自分なりのストーリーを組立ててエンドユーザーにお伝えただければ幸いです。

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、「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、免疫力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。

○寒い部屋へ移動すると血圧が上昇する
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。



近で生活しています。断熱・気密性不足の家ではいつも床面付近が寒く、赤ちゃんは過酷な生活環境の中にいるのです。当然、体の冷えから赤ちゃんの免疫力は低下します。だから、冬に風邪を引きやすいのです。ISO7730(寒さを感じない室内条件)では頭部と足下の温度差は3℃以下と規定されています。いくら断熱性が高くても、気密工事をしていないと物理的に上下の温度差は必ず生じます(3℃以下には抑えられません)。たとえ6地域でUA値が0.46だったとしても気密性能が悪ければ、いくら暖房しても上下の温度差は埋まらず、床面はずっと冷たいままなのです。冬、吹抜けや階段下がコールドドラフトで寒い家が多いのは、断熱不足よりも気密不足が大きな原因です。

また「室温と収縮期血圧と平均血圧の関係」を見ると、室温が低下するほど大きくなり、13℃未満では12mmHg程度大きくなる。一般に10℃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、また塩分控えめな食品があるのは、塩分を減らすことにより、血圧を下げ、健康に暮らすための住まいと住まい方エビデンス集より引用。

「失敗しない家づくり」
ユーザー版 秋号
好評連載続中!
次々号予告(10月25日号)

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!!

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
オール電化住宅特集
激変!家電業界
大手電機が沈むわけ
谷畑良胤
激変!家電業界
大手電機が沈むわけ
谷畑良胤
次々号予告(10月15日号)