

HOKUSHU 住まいから 健康を考える

第7回

25年前、新興ニュータウンの建売一戸建てを購入し入居されたS様は、6年前に耐震と断熱に重点を置いたリフォームを行いました。若い時に仕事で南極越冬隊員を経験し、一戸建て入居後は日曜DIYが趣味だったというS様。今年でリフォームから6回目の冬を迎えるS様邸を訪ね、ご家族の健康や暮らしぶりについてお話を伺いました。

「何より、あったかい家にしたかったんです」
体も心もストレスがない家で、いきいきと暮らす



明るくオープンなリビング・ダイニング。
愛犬がいるので、床はキズがつかない
ラミネートフロア(木質系フローリング)に

きっかけは大震災
耐震補強と
断熱リフォームで
自由に楽しめる住まいへ

緑の林の向こうに泉ヶ岳を遠望する高台にあるS様邸。ドアを開けると、ふわっと暖かな空気が包み込むように迎えてくれます。明るく広々としたリビング・ダイニングを中心に、ご主人の趣味の部屋やウッドデッキへと開放的な空間が広がります。

まず最初に、リフォームの経緯からお聞きしました。「きっかけは東日本大震災です」とご主人。壁にはひびが入り、窓の隙間から入る風で家の中に干した洗濯物が揺れていたそうです。リフォームか建て替えかと迷いながら、夢メッセで開催されていたリフォームフェアへ出かけたときのこと。「北洲さんのブースで『住宅診断をしてみてはいかがですか』と当時の担当者の作間さんに勧めら

れたのが北洲さんとの出会いでした」と、当手を振り返ります。

診断を受けたところ、元々の建物が増築した部分に引つ張られて傾いている状態で、天井もずれているということでした。それでもリフォームで補強が可能というアドバイスで、リフォームを決定。リフォームのポイントとは、耐震性の向上に加え、子育て中心の家からお二人の趣味をいかす家へ、



右／空を映すガラスがはめ込まれた、明るい色調の木製玄関ドア
左／オール電化のお住まいは、日中の電力を電気自動車の蓄電池から賄うことで光熱費を低減



2代目の愛犬、ゴールデンレトリバーのトリップくん

暖かい家は、体への負担も
ストレスも減らし
健康寿命を延ばすことも

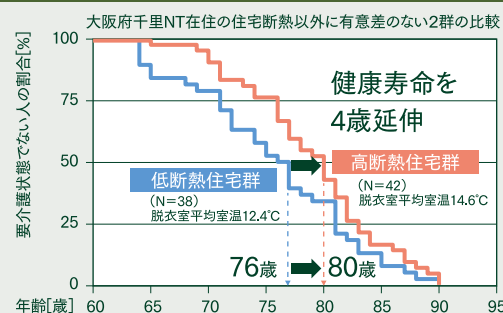
「WHO(世界保健機構)では健康の観点から『冬の室内は18度以上に』と勧告しています。それに関連して、暖かい家は健康寿命を4歳長くするという実証結果もあります(※2)」と作間さんが話すと、ご主人が間髪入れずに「その通りだと思います！」



北洲リフォーム仙台支店
作間さん

そして「何よりあったかい家にしたかったんです」とのこと。それから6年。サッシを交換し、床・壁・天井の断熱リフォームを施した住まいは、「リフォーム前とは全く違います」とご主人。深夜電力利用の蓄熱暖房を採用し、室内の温度は22度に設定。「この冬も今のところエアコン1台で間に合っています(※1)」。家の中のどこへ行っても20度ちよつとあるので、パジャマでいても大丈夫なくらい快適です」と話すご主人の隣で、「寝る時も羽毛布団1枚で十分あったかいんですよ」と奥様も笑顔を見せます。

断熱化で健康寿命が延伸(※2)



※1 脱衣所で冬に寒いと感じる頻度が「よくある」「たまにある」と回答した者を寒冷群、「めったにない」「全くない」と回答した者を温暖群に分類 ※2 両群に個人属性(性別、BMI、学歴、経済的満足度、同居者の有無)の差がない(x²検定でp>0.05)ことを確認 ※3 t検定でp<0.05
出典: 慶応義塾大学伊香賀俊治教授資料より林南江、伊香賀俊治、星旦二、安藤真太郎、海塩歩、大橋知佳、本多英里: 生存分析に基づく住宅内温熱環境と虚弱高齢者の要介護認定との関連の変化、日本建築学会大会(関東)、2015.9

と相槌を打ちます。息子さんも「脱衣所でも足裏のヒヤリを全く感じなくなったことで、循環器系疾患のリスクが低下していることが実感できますね」と同調。奥様は血圧が高く、頭痛に悩まされていたのが解消されたそうです。さらに「以前は結露がひどく、クローゼットのすみなどがカビだらけだったのですが、今は無くなりました。おかげで面倒な掃除のストレスも解消されました」とも。ご主人も「これまでウッドデッキを作ったり壁の補修をしたり、DIYをいろいろやってきました。それは家に不満があったためでもあります。家は3回建てないと満足しないといいますが、今回のリフォームで満足できる家ができました」と嬉しそうに話してくれました。リフォーム後は模様替えも一切なくなつたそうです。

(※1=2019年12月取材時の話)

住まいの新築・リフォームは北洲へ。

北洲ハウジング 仙台支店

〒981-3341 富谷市成田9丁目2-2
☎022-348-3451

北洲ハウジング 仙台南支店

〒981-1106 仙台市太白区柳生1丁目3-1
☎022-241-8951

北洲リフォーム
仙台中央ショールーム【the+CONCEPT】

〒980-0014 仙台市青葉区本町2丁目4-8
510ビル2階 ☎022-281-9655

北洲リフォーム 仙台支店

〒981-3212 仙台市泉区長町ヶ丘3丁目32-5
☎022-342-5810

HOKUSHU

<https://www.hokushu.net>