

HOKUSHU 住まいから健康を考える

第9回

講演テーマー

「ゼロエネルギー住宅が生み出す健康の付加価値」

慶應義塾大学理工学部システムデザイン工学科 伊香賀俊治教授

室温18℃以下の家は
高血圧の発症者が
6・7倍に

住環境を改善することで健康長寿につなげたいと、長年研究者の視点から調査しデータを集めてきました。WHO（世界保健機関）では、冬の住まいの室温を18℃以上にするように強く勧告

家屋内の温度差による

血圧への影響は
高齢者と女性に
顕著に現れる

国土交通省のスマートウェルネス住宅等推進調査事業で、実際に断熱改修した家の、改修前と改修後の居住者の健康への影響を検証した結果、血圧については有意（※）に改善、夜間頻尿が有意に減少、住宅内身体活動量が有意に増加といった成果が出ています。



セミナーの様子

健康に良い住まいにしたいと思いつながら、コストの面で二の足を踏んでいる方は少なくないでしょう。

1月27日に宮城県の再生可能エネルギー室が開催した「省エネ住宅セミナー」は、そうした消費者に健康とコストの両面から、省エネ住宅の必要性を解説するものでした。

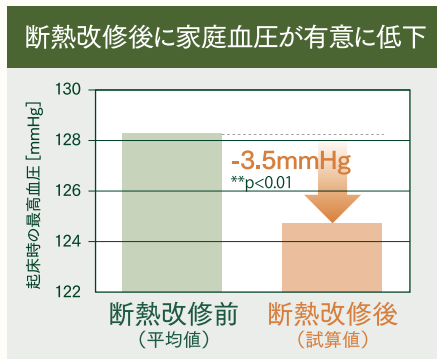
セミナーの中から、慶應義塾大学理工学部システムデザイン工学科の伊香賀俊治教授と、北洲総合研究所の石原英喜所長による講話を紹介しましょう。



慶應義塾大学理工学部システムデザイン工学科教授
慶應義塾大学先端研究センター環境・エネルギーセンター長
伊香賀 俊治氏

住環境を改善することで健康長寿につなげたいと、大規模実測調査などを展開するなど、第一線での研究に取り組む

日本高血圧学会でもこの結果を踏まえ、「高血圧治療ガイドライン2019」に、減塩や運動、節酒とともに防寒・暖房を組み込み、冬季には暖房に配慮すべきであるといった注意を促しています。寒冷住宅は暖房している部屋としていない部屋では温度差が大



寒冷住宅は温度差が大
末端の血管の収縮・拡張
↓
高血圧
動脈硬化
循環器疾患
特に高齢者と女性に注意！

※=「有意」とは、「確率的に偶然と考えるににくく、意味があると考えられる」を指す統計用語。

きく、これが末端の血管の収縮・拡張を繰り返させることとなり、高血圧・動脈硬化・循環器疾患につながるリスクを高めているわけですが、血圧に及ぼすこうした影響は高齢者と女性に、より顕著に現れます。

いるからです。消費者庁でも、入浴前の脱衣所や浴室を暖めることへの注意喚起を行っています。が、何よりも根本的な解決策は断熱改修にあると考えます。

以上のことに加え、1℃暖かい住まいで生活すると脳神経年齢が2歳若くなるという解析結果が出ており、現在精細な調査が続けられています。また同じ条件下で、健康寿命が4年延びるという実態調査結果も出ています。さらには睡眠の質を上げ、学習・仕事の効率を高めることも、ゼロエネルギー住宅が生み出す健康の付加価値となっています。



北洲総合研究所
石原 英喜所長

生活空間を
1℃暖かくすると
さまざまな効果が
期待できる

このようにさまざまなデータを積み上げるのには理由があります。それは、家庭内事故死は交通事故死より多いという推計があり、中でもヒートショックによる浴槽での溺死が一番多くなつて

「健康・快適な家づくりの取り組み」

講演テーマー

北洲総合研究所 石原英喜所長

断熱住宅にかかる費用は健康メリットと
光熱費削減で
早期に回収が可能

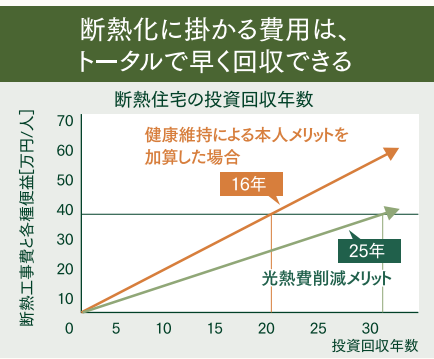
北洲では、暖かく、健康に住まえて、環境負荷の少ない住まいを目指し、「断熱」「蓄熱」「遮熱」の3つの熱のコントロールによる、機械設備に頼りすぎない理想的な住まいづくりを展開しています。140mmの充填断熱に、不燃の外張り断熱材80mmを付加するダブル

断熱 蓄熱 遮熱

断熱で、耐火性を確保するとともに、建物の安全性や資産価値も維持し、同時に健康リスクも減らし、総合的な省エネを実現しています。

蓄熱とは、潜熱蓄熱材入りの塗り壁で日射熱を取得し、安定した室内温度環境を維持すること。この潜熱蓄熱材は、吸熱と放熱を繰り返すことで温度を安定させる機能があります。

遮熱は、南側の深い軒やブラインド・遮熱網戸を使って、日射熱をコントロールします。



出典：建築研究所 村上周三先生の資料より。断熱工事費を38万228円／人（戸あたり100万円）、年間冷暖房費削減費用を1万5060円／人（同3万9608円）、年間健康維持便益を9400円／人として、投資回収年数算出。平均世帯構成人数は2.63人（2008年国民生活基礎調査に基づく）

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	北洲ハウジング 仙台南支店	北洲リフォーム 仙台中央ショールーム【the+CONCEPT】	北洲リフォーム 仙台支店
〒981-3341 富谷市成田9丁目2-2 ☎022-348-3451	〒981-1106 仙台市太白区柳生1丁目3-1 ☎022-241-8951	〒980-0014 仙台市青葉区本町2丁目4-8 510ビル2階 ☎022-281-9655	〒981-3212 仙台市泉区長町ヶ丘3丁目32-5 ☎022-342-5810

HOKUSHU

<https://www.hokushu.net>