

HOKUSHU 住まいから健康を考える

第11回

家族が健康で長生きできる家とは 元気にいきいきと暮らすには 住まいの環境が大事

健康やかに長寿を全うする「ピンピンコロリ（PPK）」を目指して調査研究を続けている、東京都立大学名誉教授で医学博士でもある星 旦二先生。自らの体験も踏まえ、「心地良い住まいへの改善こそ健康への近道」と提唱されています。

「寒さ」は健康の最大の敵 住環境の大切さを実感

―先生ご自身が「健康住宅」への改修を経験されたと同いました。

2002年に注文住宅を新築しました。入居後から冬の寒さは気になっていたのですが、「冬だから、当たり前」と思っていました。しかし、2005年頃から住まいと健康の関係を研究する活動に予防医学の研究者として参加するようになり、自宅の寒さを見つめ直すようになりました。

2014年にリフォームをしたことでかなり改善されましたが、改めて振り返ってみると、冬は寝室の窓ガラスが結露で濡れて、サッシにはカビが生えていました。改築時に判明しましたが、壁の中の断熱材までカビていました。外の冷気が家の中まで伝わっ

てきていたんですね。

―どのような改修を行ったのですか？

まずはリビングルームと寝室がある2階部分を中心に、熱環境リフォームを行いました。壁と天井に断熱材を吹き込み、窓には内窓をつけて二重窓に。その上で床を無垢材に張り替えて、壁も自然素材の塗り壁にしました。

―効果はいかがでしたか？

結露がなくなり、前とは比べものにならないほどあたたかくなりました。リフォーム後の寝室の室温は平均して冬でも17度を下回ることがなくなっただけです。睡眠の質も向上し、夜中に何度もトイレに起きることもなくなりました。よく眠れるので朝はスッキリ



りと目覚めることができます。健康面の変化で一番大きかったのは、もともと高かった妻の血圧が、たった2ヵ月で170から130（※）レベルへと安定したことです。

改修当時、費用の問題が頭をかすめました。が、確実に効果はありました。医療の専門家でありながら、寒い家がいかに体に負担をかけているかということに、気付いていなかったのです。「熱」という環境性能は、体感を伴わなければなかなか実感できないのですからね。

―家の環境が健康に大きく影響するということですね。



星 旦二先生

1950年、福島県生まれ。東京都立大学・名誉教授 放送大学客員教授 福島県立医科大学を卒業し、竹田総合病院で臨床研修後に、東京大学で医学博士号を取得。東京都衛生局、厚生省国立公衆衛生院、厚生省大臣官房医系技官併任、英国ロンドン大学大学院留学を経て現職。公衆衛生を主要テーマとして、「健康長寿」に関する研究と主張を続ける。近著に『新しい保健医療福祉制度論』（日本看護協会・2014年）

最も大きく影響するのは「温度」です。健康で長生きするためには、体を冷やさず、体温を高め

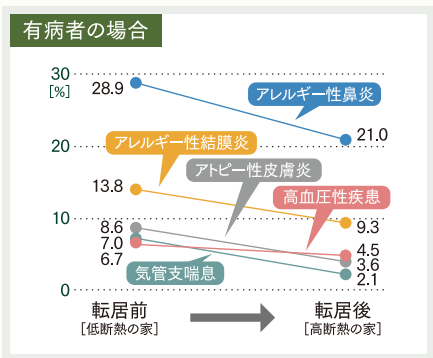
に維持することが大切。人間は寒い場所にいるとほとんど熱が奪われ、体温が低くなり、体の機能が低下します。つまり、寒い家に暮らしていると、そういう状況を引き起こしてしまう可能性があるということです。

私たちの全国調査により、肩こりや腰痛、疲れやすさや不眠、高めの血圧など、病気とまでは言えない体調不良の原因が、体の冷えである可能性が明確になりつつあります。

―あたたかい家で過ごし、体温を上げれば、その症状は改善できるかもしれないのですか？

家をあたたかくすると、脳血管障害や心疾患、アトピー性皮膚炎などの病気が減ることや、健康で長生きできることも分かっています。糖尿病も、あたたかい家に暮らすことで改善できる病気のひとつです。糖尿病は血糖値が下がりにくくなる病気ですが、家があたたかければ体温が上がり、糖分の燃焼が活性化する

ので、血糖値は下がっていく、という理屈です。



ただし、家の中の温度についてはもう一つ大切なことがあります。それは家の中の「温度較差」をなくすること。

温度較差が招く危険 ヒートショックに注意

―リビングからお風呂やトイレに行ったときに寒いと感じるのは、家の中で温度較差があるからなんですね。

そうです。「温度較差」は体感的に不快、というだけではなく、急激な血圧変動を引き起こし、体に大きな負担を与えます。実はお風呂やトイレに行った時の急

な温度変化、いわゆるヒートショックにより、日本では年間おおよそ1万9千人が亡くなっています。

―ヒートショックはどういうメカニズムで起こるのでしょうか？

入浴時を例に挙げてみましょう。まずは約26度のリビングから、約8度の寒い廊下に出ます。寒さにより血管が縮み、血の流れが悪くなり、血圧が上昇します。そこから約10度の脱衣所で服を脱ぎ、浴室に入り42度のお湯に浸かります。そうすると、縮んでいた血管が急に広がり、血圧が急降下。その急激な変化に体がついていけずにショック状態を引き起こし、心臓発作や脳梗塞が起こるのです。

―「室内気温を上げること」と「温度較差をなくすこと」。この2つが健康に長生きするために心掛ける住環境の基本となりますね。

冬の寒い日でも室温は18度以上にする、家の中の温度はなるべく差がないようにすることが大切です。室温による健康障害に

ついでの研究が進んでいるイギリスでは、推奨温度は21度、許容温度は18度という指針を国が示して法制化までしています。それほど、室内温度が健康に影響を与えることが分かっているということです。

これからの季節、屋内での熱中症のリスクを軽減するためにも、室内を適温に保ち、家の中の温度較差をなくすることは大事な要件となつてきます。

PPKを実現するためには、まずは健康を損なう家の「寒さ」と「温度較差」を解消すること。そのためには家全体の「断熱性能」を向上させることが不可欠となります。

星先生は、新型コロナウイルス感染対策について寄稿してください。また、免疫を活性化させるあたたかい健康住宅の意義について述べておられます。「体も心も冷やさないヒートショックのない住宅づくりにより、快適な室内温湿度環境を整えて、家族の『てあて』を用いることで発病と死亡数を大幅に予防できる。」との言葉は、大きな勇気を与えてくれます。

北洲リフォーム 住まいと健康 リノベーション研究所 日本の住宅性能向上と健康寿命社会の両立を目指す情報健康発信サイト掲載記事(2018.09.05／寄稿文は2020.04.21)より

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>