

住まいから健康をつくる

# いつまでも元気に、 いきいきと健康寿命を伸ばす 「健康住宅」をつくりましょう



首都大学東京・名誉教授  
星 旦二様

年を重ねるごとに多くの時間を過ごす住まいには、健康を脅かすリスクが多く潜んでいます。いつまでも元気に、いきいきと過ごすために、ZEHにおける「健康住宅」としてのメリットをご紹介します。

## 健康寿命を伸ばすために 大切なのは「住まいの環境整備」

2000年に世界保健機関（WHO）が健康寿命を提唱して以来、寿命を伸ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を伸ばすかへの関心が高まっています。政府が掲げた長期戦略指針『イノベーション25（2007年、内閣府）』や「新成長戦略（2010年）」にも、中長期的に取り組むべき課題として「生涯健康な社会形成」を記しており、病気の予防と健康増進を促すことで、治療重点の医療から脱却する健康大国づくりを進めています。

一般的に、健康で長く生きるコツといえば、食事や運動などの規則正しい生活習慣を身につけることが思い浮かぶかと思います。もちろん、不規則な生活を改めることも大切なことなのですが、健康を規定する主要な要因のひとつとして、住まいの健康的な環境整備も忘れてはなりません。住まいの環境を整えることで、さまざま疾病の有病割合が低減される可能性が高いことがすでに報告されています。

## 健康づくりの基本は 暖かい家に住むこと

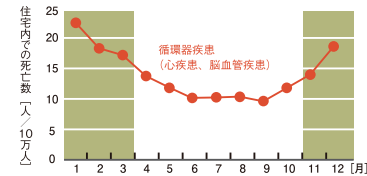
人間が体温を36～37℃と高温に保っているのは、免疫力を高めるためにあります。そのため、体温を下げる「寒さ」は健康寿命の最大の敵であり、身体を冷やすことのない暖かい家に住むことが大切となります。

例えば、糖尿病は暖かい家に住むことで改善され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、家が寒くなれば体温が上がり、糖分の燃焼は活性化。自ずと血糖値は下がっていきます。

家の中での温度較差の大きい住まいも、身体に大きなダメージを与えます。温度較差は、急激な血圧変動を引き起こし、暖かい部屋から寒い浴室に入るときに発生する「ヒートショック」のような生死に関わる事故の原因になるのです。

健康を損なう「寒さ」と「温度較差」を解消するために、家の断熱性能を向上させることが必要不可欠となります。私たちの研究では、寒い家から高断熱住宅に転居して温熱環境が改善されることで、脳血管疾患や心疾患などの病気になる人が減少することが明らかになっています。

## 1年間の住宅内での 死亡者の推移（循環器疾患）



出典：羽山広文他、「住環境が死亡原因に与える影響その1気象条件・死亡場所と死亡率の関係」第68回日本公衆衛生学会総会、2009

## 空気を循環させて シックハウス症候群を抑制

健康に対して悪影響を与えるのは、住まいの寒さや温度較差だけではありません。例えば、壁にビニールクロスを貼るときの接着剤や、合板を使った家具などには有機溶剤が多く使用されています。有機溶剤とは他の物質を溶かす性質を持つ有機化合物の総称ですが、化学物質による室内汚染を引き起こします。その影響で、鼻水が出る、くしゃみが止まらない、のどが渇く、湿疹がでるなどの症状に苦しめられる人は少なくありません。これらのように有機溶剤由来の健康障害は、「シックハウス症候群」と呼ばれ、近年、住まいの健康問題として多く取り沙汰されています。

住まいに浮遊する有機溶剤を除去、そしてシックハウス症候群の発症を抑制するために、清潔な空気を住まいに循環させておくことが大切となります。常に新鮮な空気を取り入れ、室内の汚れた空気を排出することを心がけましょう。

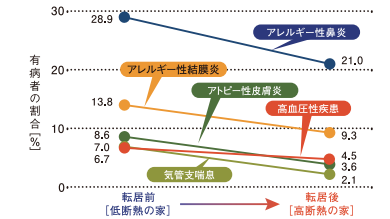
また、有機溶剤は比重が重く、床面付近にたまるという特徴を持っています。赤ちゃんがアレルギーやぜんそくを患うことが多いのは、床面に近いところで生活をしているからです。空気を循環させる以外にも、その場で清潔な空気を作り出すことも大切と言えるでしょう。

## 心地よい室温と清潔な空気 ZEHで疾病の「ゼロ次予防」を

予防医学の分野では、疾病予防を一次から三次までの3段階で考えるのが一般的となっています。私はこれら

## 1万人を対象とした 高断熱の家で持病が改善

断熱性の高い住宅を新築した1万人を対象に、転居前後の病気の状況を調査したものの、居住環境の改善によって、調査したすべての疾病で有病者が減っていた。完治しないまでも、状態が好転した人も多い。



結露現象によるカビ・ダニ発生改善、暖房方式の改善と24時間機械換気による室内空気質の改善、遮音性能の改善、新築住宅への転居による心理面での改善など複合効果と考えられる

出典：伊藤貴俊他、江口望佳、村上周三、岩前寛、星旦二ほか「健康維持がもたらす間接的便益（NEB）を考慮した住宅断熱の投資評価」日本建築学会環境系論文集、Vol.76、No.666、2011.8

に加えて、1989年から、屋内外の住環境整備などにより疾病を本質的に予防する「ゼロ次予防」を提唱しています。これまでの疾病予防対策は、生活習慣を見直すことと健康診断による早期発見と治療でしたが、それら医療的な視点での予防の前に、心地よい住まいへの改善こそが本質的な疾病の予防となると考えたのです。

ここまで語ってきた住宅の高断熱化による寒さや温度較差の解消、清潔な空気の循環によるシックハウス症候群の抑制などは、ゼロ次予防の代表的な対策といえます。

2030年までに標準化を目指しているZEHは、高气密・高断熱化が条件となっています。高断熱住宅は、「ゼロエネルギー」や「光熱費の削減」というメリットが目立ちがちですが、健康寿命を伸ばす「健康住宅」としても大きな期待ができます。

## 屋内外環境整備がゼロ次予防 ゼロ次予防＝根源的予防 Supportive environment for health, WHO, 1991

- 根源的な喫煙対策は、「たばこ自販機」の撤去だった先進国の事例がヒント
- 個人だけの責任？：victim blamingを避ける
- 定義「健康づくりの過程において、個人だけの責任だけでは対処できないところの生活環境、社会環境そして自然環境を、人々の組織的な対応と、公的責任によって整備していく、疾病予防活動と健康づくり活動」をいう。

→ 一次、二次、三次予防はゼロ次予防の導入口

出典：星旦二「ゼロ次予防に関する議論」地域保健、1989年