



完全保存版「自然素材住宅塾」



今の住まいと将来の住まいに役立つ情報満載

こんにちは。駿河屋の九代目当主一樹です。住宅の中での死亡事故は、実は交通事故より多いってご存じでしたか？その答えは今日のテーマの中にあります！

それでは、今月も子育てママにお役にたてる、おうちの中で大切なこと、発信します！

【良い住まいは「省エネ」？それとも「断熱」？】

今日は省エネと断熱についてお話ししますね。

住宅や建築物の省エネ対策として、2020年までの省エネ基準義務化の方針が示され、住宅の高断熱化が注目されてます。

様々な省エネ住宅がありますが、主な省エネの方法は、断熱を強化する「高断熱化」と、設備器機を新しいものにしてエネルギー消費を減らす「機械化」の二つに別けられます。

皆さんはどちらが良い住まいだと思いますか？

ちなみに海外では、断熱強化が基本で、次に設備器機を新しくしたりします。

実は「省エネ」という視点だけで考えるから、どちらが良いか、良く分からなくなってしまうのだと思います。これを「省エネ」と「健康」という視点から考えるとどうでしょうか。

実は「冬の寒さが体に一番悪い」ということを、私たちはよく認識する必要があると思います。日本はこの100年で発展途上国型の社会から先進国の社会に劇的に変化しました。日本でも明治時代半ばあたりまでは、夏の暑い時期の死亡率が最も高かったのです。それは冷蔵庫がないので食中毒で死亡する人が多かったのだと言われていました。その後、夏の死亡率は冷蔵庫の普及とともに下がりはじめ、その代わりに冬の死亡率が高まりました。社会が進んで衛生問題が解決すると、人間は夏の暑さよりも冬の寒さが命にかかわるリスクとなりました。

ヒートショックという言葉聞いたことがあるでしょうか。聞き慣れない言葉かもし

れませんが、簡単にご説明すると、急激な温度変化に体が対応できず、血圧が急上昇、急降下することで心筋梗塞や脳血管障害になり、死亡にいたることもある現象です。

暖房の効いた部屋から廊下やトイレに行くと、寒さにゾクゾクしたことはありませんか？これもヒートショックの一種です。

2006年を例にとると、交通事故死亡者は7373人（事故後30日以内に亡くなった人も含む）なのに対し、ヒートショックで亡くなった人は推定14000人と言われ、さらにヒートショックは高齢者が家の中で亡くなる原因の4分の1を占めているんです！

なので、これからの高齢化社会にはなおさら断熱が大切になってきます。新築の場合には、家全体をしっかりと断熱することで済みますが、リフォームの場合はどうでしょうか。

リフォームは主にリビングを断熱して欲しいという方が沢山おられますが、実は寝室も合わせて断熱することがとっても大切なんです。

なぜなら、就寝中に冷気を吸い込まないので、免疫力が低下せずに風邪をひきにくくなるからです。

実際に高断熱の健康改善効果では、全国2万人調査で、気管支喘息やアトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、結膜炎などの緩和が報告されています。

また、東京都健康長寿医療センター研究所の橋龍太郎先生は、断熱改修によって高齢者の健康状態が改善することを実証実験で明らかにしております。

他の事例としては、ある病院の高齢者グループホームは、断熱性能の高い建築物なのですが、入居者の高血圧抑制剤の使用が5から10%減った報告もあります。

エコも大切ですが、同時に断熱もしっかりと考えることが、「幸せな住まいづくり」には必要なんですね。

もっと詳しい内容を知りたいと言う方はメルマガ社長の「自然素材住宅論」はこちらからお申込できます。(短縮 URL) ニックネームでの登録も可能です。 <http://p.tl/h4XH>

