

家の低温にくれぐれもご用心を

近畿大学副学長・建築学部教授 岩前 篤



先般、NHKの夜の番組で住宅屋内の低温が脳卒中などの原因になつていることが取り上げられました。大きな反響となつたようです。

になったのは、非常に多沢と考えられ、完全に置くの方々が、屋内の低温き去りにされました。それが原因で健康を害し、生のことが日本の「家は寒命の危険を脅かされていくて当たり前」の雰囲気るという事実です。多を作ったと言えます。1945年、どうより、日本の世紀の中頃から始まつた

らす

せん。これを私達は採用するエネルギーより小さく、地球にも厳しいです。これは居室の暖房温度のことです。今日本の住まいを改めると、日本は暖房費が莫大になります。この費用は、暖房費と電気代で、年間約10万円かかる計算です。この費用は、暖房費と電気代で、年間約10万円かかる計算です。

「シは想像以上に熱を伝えるのでこの対策も有效です。

暖かい暮らしが健康をもたらす

ません。これを私達は採暖と呼び、暖房と区別しています。採暖生活が基本の為、居室と廊下、洗面所、風呂などと大きな温度差ができる、これが非常に短い時間の中での血圧の急上昇を招きます。ヒートショックと呼ばれるもので、今では循環器系疾患でなくなり方が冬季に増加することと関連づけられています。しかし、もつと長い期間の中でも、体温に身をさらすことにより、徐々に失われる体力、蓄積するダメージについて余り取り上げられていません。ある推計では、我が国で「くるな一方、年間1~20万人ほどですが、その10%、10万人以上が低温の影響を受けているという結果になっています。

2018年11月、WH Oは「住宅と健康のガイド」で、暖房のためのエネルギーは、今では、21世紀になつてからも、断熱性をどんどん強化してきた欧米の住宅を使っている暖房のためのエネルギーは、今では、

ことを強く薦めています。これは居室の暖房度のことではあります。これは居室といつた区別はありません。そもそも、海外では、日本で普通の居室非居室といつた区別はありません。屋内と書けば、リビング・寝室ではなくなる方が冬季に増加することと関連づけられ、押し入れまで、屋全の空間を意味します。また、暖房は切るがないので、温度の変動もほとんどありません。つまり、この勧めは、屋内全室を18℃にしなさい、という意です。

するエネルギーより小さくなっています。日本の内も暮らしは健康に良くなっています。今、日本の住まいを全て18℃以上にすると膨大なエネルギーを消費します。これから新しく家を建てる場合は、断熱性をしつかり考え、できれば欧米並みの性能にしておくことが非常に重要です。

今、暮らしている住まいの中でも少しでも温度を上げるために、まずは窓の冷えの対策が重要です。内窓といって、今ある窓の室内側にもう一つ窓を取り付けることになります。少し器用な方だと手軽に取り付けができる、プラスチック製の窓キットもDIYで売られています。窓に断熱シートなどを貼ることもお手堅ですが、アルミサ

シスは想像以上に熱を伝えるのでここ対策も有効です。

「住まいは夏を旨とすべし」、鎌倉時代に兼好法師はこの言葉を残しました。今も語り継がれていますが、昔は死亡のピークは夏でした。それが20世紀に冬に変わっています。兼好法師が今も生きていれば、「住まいは冬を旨」と言っている筈です。

低温は気合で克服するものではありません。厚着、重ね着は肌へのストレスを増加させ、日常の運動量も減らします。WHOの勧告どおり、「暖かい住まい」、これが実現が最も重要なことです。是非、皆さんにご理解いただきたいです。そのことが誰もが活き活きと暮らせる社会の基本だと、私は信じています。