

温度差が招く ヒートショック

また循環器系の疾患は夏よりも、冬に起こりやすいという事実があります。例えば入浴をする時、私たちの体は、「暖かいリビング」→「寒い廊下や冷えた脱衣所」→「40℃前後の熱い湯船に入る」短時間でこれだけの温度差にさらされること

になります。急激な温度差は、血管を急激に収縮させ、場合によってはヒートショックなどの重篤な症状を引き起こす危険もあるのです。これは寒さや温度差を我慢する毎日の生活で起こり得ることと言えるかもしれません。

快適+健康=(冷暖房費+医療費)の削減
これからのスタンダード
「ノンエナジーベネフィット」

既にヨーロッパなどでは「ノンエナジーベネフィット」が注目されています。それは健康性、快適性、遮音性、安全性など省エネルギーに関連しない便益のこと。このうち日本でも、関心の高い「健康性の向上」に着目し、どれくらいの恩恵があるのかを金額に換算した報告があります。それによると、断熱性能向上の工事費用を光熱費削減だけで回収すると29年と試算されるというものです。光熱費+医療費を加味すると16年で回収できるというものです。「快適な住まい」は何より大切な健康を育み、病気を予防することで医療費負担の少ない「金銭的にもやさしい家」と呼べるのではないのでしょうか。

※日本でも国土交通省が「健康維持増進住宅」の委員会を立ち上げ、家庭はもとより、国の医療費削減のために提唱し始めています。



暖かい場所から
急に寒い場所へ入ると
心臓への負担がかかります。



“温度のバリアフリー”が 家族の健康のカギ

家全体を厚いグラスウールで包みこみ、コンセントの取り付け部にいたるまで熱を逃がす隙間をなくしたスウェーデンハウスは、家中どこでも穏やかな暖かさに保つことができるのです。温度差が少なく家のどこにいても心地いい、カラダも心もストレスを感じず、子供から高齢者まで家族みんなが健康に過ごせる住まい。それは病気を防いで寄せ付けず、医療費の負担を少なくする「ノンエナジーベネフィット」でもあるのです。

冬の健康には「住まい」が
とても重要な役割を担っている。

Sweden House
快適のその先へ>>
#4
Technology
theme
(冬の健康)

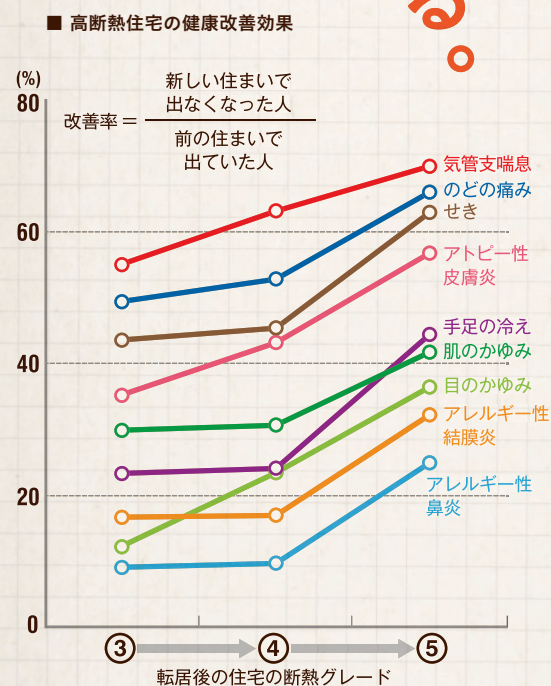
“健康に暮らす” という価値評価 「ノンエナジーベネフィット」

今日「病気を予防する健康な暮らし」という予防医学の観点からも、住宅性能のあり方が注目されているのをご存知ですか?「ノンエナジーベネフィット」と言い、「健康や快適さ」からもたらされるベネフィット(利益)をお金に置きかえて評価しようという考え方です。「寒い冬こそ、暖かく快適に過ごすことが、健康につながる」。気密・断熱性能が高い住まいが、その真価を発揮する時なのです。

寒い住まいには 「健康リスク」が 潜んでいる?!

「冬が寒くて」「暖房をした部屋から一歩出ると寒い」などの経験がある方も少なくないのではないのでしょうか。もともと高温多湿の日本では古くから暑い時期を涼しく過ごすための家づくりが重

視されてきました。そのため、夏は室内の風通しをよくすることで熱を外に逃がし、冬は人が居る場所だけを暖める「家は気密・断熱性への配慮が低く、住居内で大きく温度差が起きてしまつたのです。この室内での寒さや温度差は健康と大きな関わりがあります。まず(左グラフ)高断熱住宅の健康改善効果を見てみましょう。手足の冷えはもちろん、のどの痛み、せき、アトピー性皮膚炎なども緩和されたという事例が報告され、医学的な側面からの研究も進められています。



(③: 住宅断熱等級3に相当 ④: 等級4に相当 ⑤: 4よりさらに高い断熱性能)
出典: 高断熱の健康改善効果(岩前篤「断熱性能と健康」日本建築学会環境工学会熱環境運営委員会第40回熱シンポジウム、2010年10月)