

平均寿命と健康寿命

「平均寿命」とはご存知の通り人が亡くなるまでの寿命（生存期間）を言いますが、「健康寿命」という言葉はご存知でしょうか。

健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる寿命（生存期間）のことです。

日本人の平均では、平均寿命と健康寿命の差が【男性で9年】【女性で13年】と言われております。つまり、平均寿命を80歳とした場合、男性は71歳、女性は67歳から自立した生活ができなくなることになります。

PPK運動というものがあるそうですが、ピンピンコロリの略語でPPKと言うそうです。病気に苦しむことなく、元気に長生きし、病まずにコロリと死のうという意味のことです。しかし、少子高齢化が進み、介護不足や医療保険の負担などの問題を抱える日本では、平均寿命と健康寿命を近づけることは大きな課題になると言えます。健康寿命が延びれば医療費削減にもなります。

健康寿命を延ばす可能性

人に起こる疾病原因は、5割が生活習慣、2割が遺伝、2割が環境（1割はその他の原因）と言われ、その2割の環境には、住宅環境が大きく起因していると言われております。

あまり知られていないかもしれませんが、住宅内で起きる死亡事故は、交通事故での死者数よりも多いとされます。

その多くは住宅内の急激な温度差による「ヒートショック」が原因と言われておりますし、近年は住宅内でおきる「熱中症」も増えてきました。

このように、住宅内で起きる不幸な事故は、温度差によるものが多くを占めているようです。温度は人にとって非常に重要なものです。

例えば温度が1度低下するだけで、免疫力が37%低下（アレルギーや感染症を招きやすくなる）して、基礎代謝が12%低下（脂肪の燃焼がし難くなり太りやすい体質になる メタボリック）体内酵素の働きが50%まで低下（疲れやすく倦怠感が表れる）ガン細胞やウィルスの活動が活発になるなどと言う研究データもあり、人体と温熱環境における様々な影響が解ってきました。

つまり、ファースの家のような住宅の性能（断熱・気密性など）のしっかりとした住宅に住めば、健康寿命を延ばせる可能性が高くなっていくということです。

健康は地域貢献

性能がしっかりとした住宅は、冬は暖かかつ、エネルギーコストに優れた住宅となり、省エネルギー性を向上させるだけではなく、社会全体で健康な人を増え、予病や予防介護にもつながります。

また、将来的には在宅介護に伴う身体的・経済的負担の緩和により、医療費や介護費の削減につながることも期待されます。

性能の良い住宅を建てることは、ご自分やご家族の健康を守るだけではなく、将来的な地域貢献にもつながることも考えられます。

体で感じてください

住宅の性能は、断熱性能や気密性能など、ある程度数値で表すことができますが、カタログの数値だけでは、リビングとトイレの温度差は分かりませんし、窓際の冷え込む感覚も分かりません。

また、北海道は他の都府県より脳疾患の症例が少ないと云うデータを研究した文献もあります。外気温と室温の差が大きいのですが、住宅の断熱性能が高いことが良い影響となっているようです。

特にこれからは、温度差が大きくなる冬場を迎えますので、ぜひ「ファースの家」以外にも、色々な会社さんの見学会場に足を運んで、見て触れて・ご自身の肌で感じてみてください。

デザインやコストも大切ですが、同じくらい大切な「性能」にも目を向けていただけたらと思います。

著 研究開発室 村上 一人

季太の知恵袋

じゃがいもの保存

じゃがいもは、なかなか一度に使い切れなくて保存することが多いよね。

じゃがいもは、ずっと置いておくと芽が出てきちゃうんだよ。

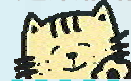
じゃがいもの芽はね、食べちゃダメだよ。

芽が出ないようにするにはね、リンゴを一緒に置いといてごらん。

発芽を押さえることができるよ。

でも、いつまでも保存しておかないで、早目に使い切ろうね。

建築情報や知識は、ファース本部オフィシャルサイトで！



ファースの家

検索

