

## ◇ 断熱性能が高い家に住むと健康になる ◇

断熱性能が優れている住宅は、家中の温度差が小さくなり、結露やかびの発生を抑えると共に、室温の差による体への負担が小さくなる為、健康で快適に過ごす事が出来るという事が、近年、国の様々な調査で分かってきました。

ほぼ無断熱の家から、断熱された暖かい家に引っ越した人を対象にした調査では、気管支喘息、のどの痛み、手足の冷え、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎等の8つの症状について明らかな改善が見られたとの事です。

つまり、断熱性能が高い住宅は、省エネや地球温暖化防止もさる事ながら、自身が健康で過ごすために不可欠な要素となってきたと言えます。



## ◇ 暖かい家の効能 ◇

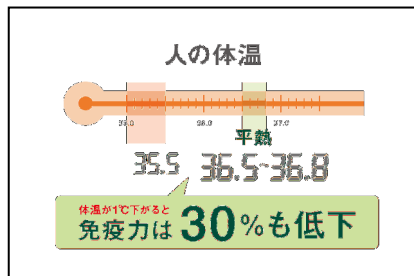
「体温が1度下がると免疫力は30%程度低下する」このような症例は、医学学会では定説になっているようです。つまり恒常的に体温を平熱（36.5℃～36.8度程度）以上に保持する事が健康体を持続させる為、とても大切な事だと言い切っております。

ある高名な医師は、一日最低 1～2 度体温を上げる為のアクションを勧めています。

運動をする事で筋肉を鍛えると、基礎代謝量が増えて平熱が上がって行くそうです。

体温アップ健康法なるやり方で、病気の人は健康に、体調不良の人は元気に、健康な人はより美しくなると言います。しかし「言うが易く、行うは難し」と云います。出来そうで中々出来ないものです。

健康を意識し過ぎて、筋肉強化を無理し



て実践する事の弊害もまたありそうです。

適度な運動は、いかなる時にも健康保持に貢献します。しかし何もしなくて健康体を保持するには、住む家の温熱性能を向上させる事が最適だとする医学研究者も存在します。

健康住宅とは、温熱性能を高め、床面・壁面・天井面、窓等の開口部も出来るだけ室温と同温にする、いわゆる輻射熱による暖房空間に住む事です。

## ◇ 温度だけでなく、『湿度』も健康に関係する ◇

最近では、温度だけではなく、「湿度」も健康に大きく関係する事も学術研究で解明されてきました。

ある医学博士の研究では人の口の中は、何千種類の口腔内細菌の存在により、免疫効果が保たれていると言います。

室内が乾燥して口の中が乾くと、口腔内細菌が活動し難くなり、飲み込み難い、咀嚼が問題になるという症状になるそうです。

『室内が乾く⇒口の中が乾く⇒食べられなくなる⇒体温が下がる⇒亡くなる』というケースもあり得るようです。

また、湿度の低い高齢者施設に住んでいる人は、要介護、寝たきりになり易いとも言われるそうです。

暖かい・涼しいも大事ですが、適切な湿度をキープする事も大事ですね。

ご興味のある方は、以下の動画をご覧ください。

■健康寿命をのばす家® 首都大学東京 星 旦二 名誉教授  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZbN3ISCQYDA>

(著：研究開発室 村上 一人)

## 幸太の知恵袋

### 固まった砂糖は日光に

お砂糖、よく固まってしまうよね。使う時に固まりを砕いて使わなきゃいけないかったりするでしょ。

お砂糖が固まっちゃった時はね、日光に当ててごらん。そうしたら、さらさらになるからね。

建築情報や知識は、ファース本部公式サイトで！



ファースの家

検索

