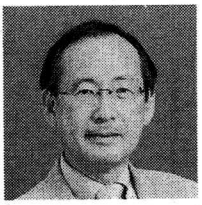
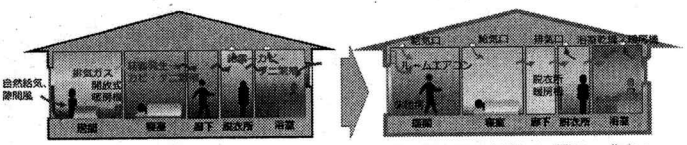
健康で安全な住いを家族に

慶應義塾大学名誉教授
一般財団法人住宅・建築SDGs推進センター　理事長　**伊香賀 俊治**



記録的な猛暑・震災から身を守る住まいを

連日の猛暑と豪雨が全国各地を襲っています。記録的な猛暑であった2023年には全国で9万1千人が熱中症で救急搬送されましたが、今年はそれを1割以上も上回るペースで救急搬送されています。そのうち4割が炎天下ではない住宅内でおとなしく過ごしているにもかかわらず熱中症になっているのです。日本救急医学会の熱中症データベースを分析した結果、熱中症の発生場所は居間と寝室が多く、1階、中間階、屋根直下の最上階の順に重症患者が多かったことがわかりました。古い住宅では、屋根や外壁に断熱材が使われていないことが多く、室温、天井表面が高温になり熱中症が重症化しやすいからです。また、救急搬送患宅の49%にエアコンが設置されておらず、あっても運転していない人も含めると88%でした。また、連日の熱帯夜で、夜窓を開けても住宅内に熱がこもり、就寝中もエアコンの風が直接体に当たらないようにしつつ、朝までエアコン使い続けることが熱中症対策として有効です。



断熱性能の低い 冬寒く・夏暑い住まい　　断熱性能の高い 冬暖かく・夏涼しい住まい

健康で安全な住いを家族に

本年元旦に発生した能登半島地震では多くの古い家屋が倒壊・半壊し、いまだに避難生活が続いています。住宅の耐震性能とともに断熱性能が確保されていれば、災害関連死も減らせていたのではないかと悔やまれます。

世界保健機関WHO勧告と日本の住宅・健康政策

世界保健機関（WHO）は、2018年に、持続可能な開発目標SDGsのゴール3（全ての人に健康と福祉を）とゴール11（住み続けられるまちづくりを）の達成に資するとして、住宅内の冬季の室温は最低でも十八℃度以上（ただし、小児・高齢者にはもっと暖かく）、住宅新築・改修時の断熱工事、夏季室内熱中症対策などを各国に勧告しました。その後、わが国では「住生活基本計画」改正（2021年）、「住宅品質確保促進法」改正による断熱等級7までの創設（2022年）、「建築物省エネ法」改正による新築住宅・建築物の省エネ基準適合義務化（2022年公布・2025年度から完全施行）、住宅省エネ対策に対する補助金・税制優遇・融資の充実などの住宅政策に順次反映されてきました。

一方、わが国の21世紀における第3次国民健康づくり運動〔健康日本21（第3次）〕（2023年）にも、「建築・住宅等の分野における取組と積極的に連携することが必要」と明記され、家族の健康を守る上で住まいの対策も大切であることが示されました。

住環境と健康に関する科学的根拠の充実

健康日本21（第3次）の根拠として参照されている調査研究が、国土交通省が厚生労働省と連携して2014年度から全国2千世帯・4千人規模で実施している「スマートウェルネス住宅等推進事業調査」です。私は、医学・建築学の専門家約90名で構成される委員会の幹事と調査解析小委員会の委員長を務めています。現時点で医学論文を13編発表しました。さらに、これまで「生活習慣病」として広く認識されてきた高血圧や循環器疾患が住宅の温熱環境に起因する「生活環境病」でもあることを解説論文として示しました。

当財団では、これらの社会的要請に応えられるよう、住宅・建築分野におけるSDGs推進の中核的機関として活動して参ります。

1. 室温
1.1 WHOの冬季室温勧告18℃を満たさない住まいが9割温暖地の住まいほど低温。
1.2 室間温度差4℃、上下温度差、朝晩温度差3℃、高齢者ほど寒さを感じていない

2. 家庭血圧
2.1 年齢、性別、生活習慣、室温から血圧を推計するモデルを開発。高齢者ほど女性ほど低室温による血圧上昇が大きく、住宅を暖かくする必要
2.2 断熱改修によって最高血圧が平均3.1ミリ有意に低下。ハイリスク者ほど効果大
2.3 血圧の日内変動および日間変動は、室温が不安定な住宅で大きい

3. 健康診断数値
3.1 室温18℃未満で、血中脂質が基準値を超える人が有意に多い
3.2 室温18℃未満で、心電図異常所見が有意に多い

4. 疾病・症状
4.1 就寝前居間室温が12℃未満の住まいでは過活動膀胱が1.4倍有意に多い
4.2 寝室が寒い、乾燥している住宅では睡眠の質が有意に悪い
4.3 温度、騒音、照度、衛生、安全、防犯の質が低い住宅で心身の健康状態が悪い

5. 身体活動量
5.1 こたつを使用せず非居室を暖房している住宅で座位時間が短く身体活動量が多い
5.2 断熱改修による非居室の室温改善は住宅内座位行動を抑制し、身体活動を増加
5.3 床近傍室温が18℃以上の住まいでは住宅内転倒が12℃未満の住まいの1/2

6. 総説（1～3の原著論文のまとめ）
「生活習慣病」である高血圧・循環器疾患は「生活環境病」でもある

住環境と健康に関する科学的根拠の充実