健康にとっていかに住まいや住まい方が大切か

健康省エネ住宅を推進する国民会議会長
医療法人社団聡伸会今村医院　院長
今村　聡

この度は、日本主婦連の会報誌に投稿の機会を頂き、渕上会長様はじめ関係者の皆様に感謝申し上げます。

私は医師ですが、医師にとって病気を治療することは当然ですが、病気を予防することも重要な任務です。2008年より肥満（肥満と肥満症は異なります。肥満症は何らかの身体上の異常をすでに伴っているものです）に着目し、生活習慣病の予防・改善を目的として特定健診・保健指導が始まりました。会員の皆様もこの健診を受けられていることと存じます。この健診をきっかけとして、本人の行動の変化により、食事、運動、禁煙、適度のアルコール摂取等生活習慣を改善し、血圧、血糖、脂質等を改善していこうという取り組みであり、この重要性は論をまちません。

一方、最近新たに生活環境病という考え方が提唱されつつあります。生活環境とは、住宅環境、その中でも適正な室温の維持を中心としています。室温の重要性に関しては、すでに本会報誌に上原、岩前、伊香賀各先生方が寄稿されていますが、改めて室温の健康への影響について述べたいと思います。英国では、法律で高齢者の住宅は一年を通して室温を18度以上に保たなければいけないと決められています。

適正な室温の維持が大切

また、WHO（世界保健機関）は、各国に対して冬季の住宅の室温を摂氏18度以上に保つよう強く勧告を行っています。日本でこの基準を満たしている都道府県は北海道と2、3の県（北海道以外はぎりぎり超えている）を除くと、ほとんどの府県はこれを下回っており、ことに西日本の方が冬季の室温が低い傾向にあります。この原因の一つは日本の既存住宅の断熱性能が先進国でも最低レベルであることによります。

一方北海道では二重サッシをはじめとした寒さ対策が徹底しているからだと思われます。冬季になると脳血管疾患（脳出血、脳梗塞）や心筋梗塞の発症が増加しますが、その増加率が最も低いのが北海道で、逆に西日本で高い傾向がみられます。室温が低いことが、健康上の重大なリスクになっていることは、この事実からも推測されます。具体的には、室温が低いほど血圧上昇や大きな血圧の日内変動が起こります。この現象は高齢者ほど大きく現れます。その他、脂質異常、夜間頻尿、屋内転倒、睡眠の質の低下等々、様々な健康上の悪化因子となっており、医療、介護へのリスクとなっています。断熱性能の悪さは、寒い時期だけではなく夏季には屋内の熱中症の発症の重要なリスクともなっています。昨今、高齢者が屋内で熱中症になることが温暖化によって年々増加し、救急車で病院の救急外来に運び込まれ、重症な方だと治療の甲斐もなく亡くなられる方も多数いらっしゃいます。このことは、お一人お一人にとっても不幸なことですし、医療現場、救急隊や医療機関の医師や看護師などへの大きな負担となっています。これらのことからも住宅の室温を保つことが健康上重要だということはお分かり頂けると思います。その際、室温を保つために最も重要なことは断熱性能を高くすることです。断熱性能の悪い室内で、いくらエアコンで暖房や冷房を行っても、いわば穴の開いたバケツに水を溜めるような話で、どんどん熱が外部と出入りしてしまいます。これは電気の大いなる無駄遣いで、ただでさえ電気、ガス料金等が高騰しているなか、経済的負担も増すことになります。一方、断熱改修を行った住宅に関しては、前述の健康への悪影響の改善が認められています。最近の新築住宅では、断熱環境が大幅に改善されていますが、大部分の既存住宅では断熱が不良な状態です。そのような環境で生活していると知らず知らずのうちにご自分の健康を害することになりかねません。まずは、ご自分の住んでおられる家の居間、寝室、浴室、トイレなどの温度を測ってみることをお勧めします。今、小さな据え置きの温度計は非常に廉価ですので、それぞれの場所に設置して、ご自分がどのような環境で生活しておられるかを確認することが第一かと考えます。次に室温が摂氏18度以下の場合、ご自分で出来ることを取り組まれると良いと思います。例として、隙間風が入っているようであれば目張りをする。ガラス窓にプチプチを張る。カーテンを床まで垂らす。カーテンの上に布をかける。カーペットの下にアルミホイルを敷く。入浴前に浴室にお湯をまく。脱着場に暖房器具をおく等です。もし、これで十分な効果が得られなければ、断熱改修という手段になります。その際、国・自治体に多数の補助金が用意されています。最大8割近い補助が受けられる仕組みも最近できました。まずは、自治体にお問あわせ頂くことが重要です。外部業者の直接的勧誘には応じないようにしてください。改めて住まいと住まい方いかにご自分の健康に影響するかをご理解頂き、良い住宅環境で暮らされることをお勧めいたします。