

住環境の見直しで健康寿命を延ばす

入院や介護を必要とせず、健康で長生きしたいという思いは、誰もが抱くものでしょう。そんな健康寿命には、住環境も深く関係しているのをご存じですか。住まいと健康との関わりについて、人と環境の家づくりに全国で定評のあるパワーホームの設計部、工藤さんに伺いました。

住まいから健康を考える



健康づくりのために、体に良いとされる食べ物や適度なウォーキングなどを、日々の生活に取り入れてくれる人も多いでしょう。食事や運動に注意することはもちろんですが、毎日暮らす「家」についても考えなければなりません。例えば、家の「断熱性」を高めることで、各部屋での温度差を抑え、「ヒートショック」などのリスクを軽減できるといわれています。また、空気環境を整えることでアレルギー性疾患の改善にも期待ができます。バリアフリー化によって怪我のリスクを抑えることも、このように住環境を整えることで、病気のリスクを軽減することができます。快適な住環境はストレスや疲労の緩和にも繋がります。毎日過ごす家だからこそ、住環境の見直しも重要な要素といえるでしょう。



—(この人に伺いました)—
パワーホーム大阪株式会社
設計部 工藤さん

病気のリスク、ストレスの軽減に

ヒートショックという言葉をご存じですか。ヒートショックとは、寒暖差で血圧が大きく変動することによってもたらされる健康被害のこと。断熱性能の低い家では、各部屋の温度差が大きく、ヒートショックを引き起こしやすくなります。近年、このヒートショックによる

浴槽での死亡について

月別死亡件数



入浴時の事故死が急激に増加。暖かい浴槽と寒い脱衣所などの温度差による、血圧の乱高下を引き金となつていきます。起床後すぐの朝方にも、循環器疾患による突然死は多発。住宅の断熱性能を高めることで、寒い冬でも就寝前に止めた暖房の熱を朝方まで逃さず、起床時の急激な血圧上昇のリスクを軽減できます。浴槽と脱衣所などの温度差も少なくなり、ヒートショックの発生を抑えることにもつながります。

寒さや結露、カビなどが及ぼす影響とは

さらに、結露やカビの発生にも断熱性能は大きく影響しています。結露とは、水蒸気が温度の低い場所に触れることで、水に変わる現象のこと。断熱性能の低い家は、壁の表面温度が低くなり、結露やカビが発生しやすい状態にあるといえます。断熱性能を高めてカビやダニの発生を抑えることで、気管支ぜんそくやアトピーなどのアレルギー疾患の改善も期待できます。

質の良い睡眠やストレス軽減のために

活動的である人ほど長生きしやすいと言われています。活発な活動を送るためにも家の温度を高く保つことが大切です。また、住まいの満足度が高い住環境で暮らすと、ストレスや疲労感などが減少するともいわれています。断熱性能を高め、家を暖かく快適に保つことは、活動的でストレスの少ない毎日を送る秘訣といえるでしょう。また、質の高い睡眠も不可欠ですが、音環境が大きく影響します。熟睡できる音のレベルは40dBまでといわれていますが、家庭用のエアコンでさえ41〜59dBの音を出しています。質の高い睡眠を手に入れるためには、冷暖房だけに頼らず、住まいの断熱や防音性能を高めることが大切です。

欧州WHO夜間騒音ガイドライン(2009)

騒音曝露と健康影響の関係

Lnight	住民への健康影響	睡眠レベル
<30dB	影響が生じない	熟睡可能レベル
30~40dB	多くの影響が生じるが、程度はそれほど大きくない	熟睡可能レベル
40~50dB	悪影響が生じる。多くの住民は夜間騒音に適應するために生活を變更しなければならない	眠りが覚めるレベル
>50dB	高頻度で健康影響が生じ、不快感や睡眠妨害を訴える心疾患のリスクが増加する見がある	眠りにつけないレベル

茨木市南春日丘にてモデルハウスオープン是非行ってみよう!



パワーホーム南春日丘 茨木市南春日丘1-17-7(カーナビ住所) EXPO CITYから徒歩16分

特典
この記事持参でご来場の方に
500円分のQUOカードプレゼント
さらに成約の方に
30万円分のオプションサービス
(2017年6月末まで)



お問い合わせは ☎0120-008-714

■取材協力 パワーホーム大阪株式会社

豊中市西緑丘3-13-10 西緑丘OMバレス2階
営/10時~18時(受付時間) 水曜定休

パワーホームの環境×健康に配慮した住まいづくり (スマートウェルネス)

断熱性に優れたサッシ、ガラス

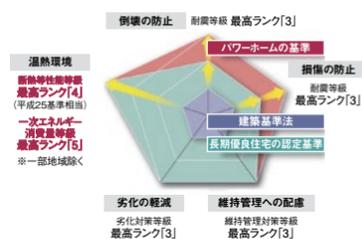
優れた断熱性で、冷暖房の消費エネルギーを大幅に抑える高断熱樹脂サッシを採用。室内外の温度差で生じる結露を、大幅に軽減できます。また、一般複層ガラスの約2倍の遮断効果を発揮するLow-E複層ガラス日射遮蔽型によって、夏は強い日差しを約70%カット、冬は熱を外に逃がさず省エネ効果アップも実現。さらに、断熱性能の劣化を防ぐため、熱をさえぎり結露を抑える床下断熱材を採用し、熱損失、熱流入の激しい開口部の断熱を徹底しています。



YKK AP株式会社 APW#330

最高等級品質の長期優良住宅

パワーホームは、「住宅性能評価」の温熱環境(断熱等性能等級)最高ランク「等級4」、温熱環境(一次エネルギー消費量等級)最高ランク「等級5」を満たすなど長期優良住宅の認定基準を超える基本性能を備えています。



ヒノキ等国産材をふんだんに使った最先進「木の家」

身体に優しい「木の家」は、人の目にいちばん快適な光の反射率であったり音をまろやかにする吸音性に優れています。また、外気温との比較において、夏涼しく、冬暖かいのも木造の調湿性によるものです。ほどよい湿度が快適な室内環境につながります。

