

#40 健やかに暮らす

# 家族の健康を、 住まいから叶える。

誰もが健康への想いを新たに、家で過ごす時間が長くなった今、  
家族の健康を支える住まいの役割がますます大きくなってきています。  
まずは、きれいな空気が流れる快適な空間づくりへの配慮が肝心。  
花粉やPM2.5、さまざまなウイルスなどの見えない汚染物質を、  
住まいに「入れない」「広げない」ことが大切だと言えるでしょう。  
今回は、そんな家族の健康をサポートする住まいの在り方について、  
住生活研究所の調査・研究を交えながらポイントをご紹介します。



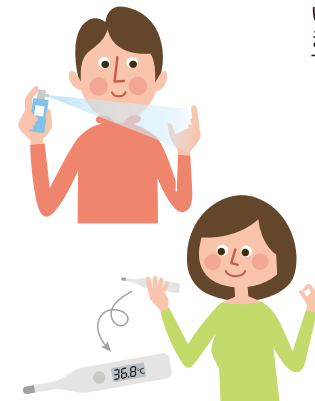
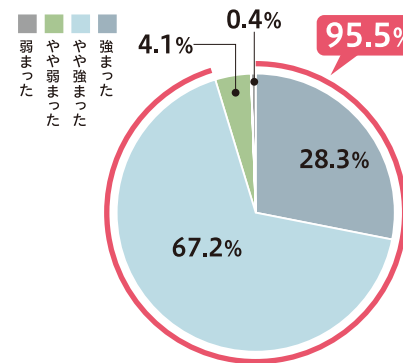
## ますます高まる 健康に対する意識。

こまめな体温チェックや手指の消毒、帰宅時の手洗いやうがい…。新型コロナウイルスの流行に伴って、自分自身で身を守る習慣、日常的に健康を意識するのが当たり前前のライフスタイルになりましたね。実際のアンケート調査の結果を見ても「以前より病気や健康に気をつけるようになった」と答えた人が95%以上になります。

また同時に「おうち時間」が増えたことで、健やかに暮らすための住まいにも関心が高まってきています。暮らしやすさや日々の楽しみ、在宅ワークなどに対応する空間づくりはもちろん、直接的に身体の健康に影響を与える室内空気や温度湿度、内装や設備などに着目する人も多くなっています。

## 病気や健康に気をつけるようになった

\*健康と空気に関する暮らし調査／  
積水ハウス 住生活研究所(2020年11月)



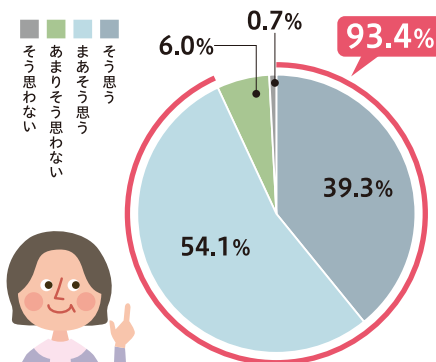
今後はますます「住まいと健康」の関係が重要なテーマになっていくと言えるでしょう。

## 健康に大きく影響する 住まいの空気。

コロナ禍によって広く知られるようになったのが「飛沫」という言葉。同時に目に見えない空気の重要性を意識することも増えたのではないのでしょうか。今や「家の中の空気が健康には大切」と

## 家の中の空気が健康には大切だと思う

\*健康と空気に関する暮らし調査／  
積水ハウス 住生活研究所(2020年11月)



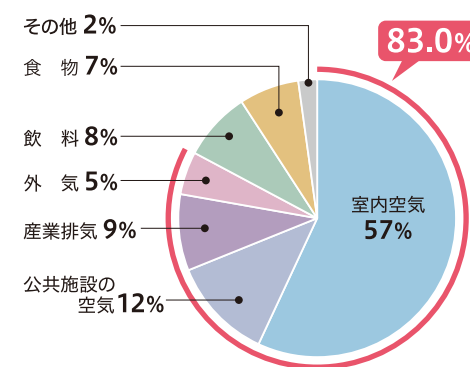
考えている人は90%以上。約6年前の調査で「室内空気の質に気を使っている」と答えた人が40%未満だったこと(積水ハウス総合住宅研究所調査)と比べると大きく意識が変化していることがわかります。

ところで、人が生きていく中で何を最も多く体内に取り入れるかを「存知でしょうか?」食べ物や飲み物をイメージしがちですが、実はいちばん多いのが空気。一生で摂取する量の割合では、食べ物や飲み物が約7〜8%なのに対して、空気は約83%にも上り、圧倒的な摂取量となります。

ここでさらに着目したいのが、摂取する空気の中でも室内空気が最大で、全体の約57%を占めるということです。食べ物、飲み物の品質や安全面に配慮するように、室内空気の健やかさにもこだわりたいものです。

## 人が一生に摂取する物質の割合

\*「住まいと人体-工学的視点から-」村上周三(東京大学)



## 換気は大切。 だけ窓を開けると 気になることも。



室内の空気をきれいにするには換気。換気と言えば、窓を開けて空気を入れ換えることを思い浮かべますよね。でも、その前にチェックしておきたいのが、換気システムの作動状況。

2003年7月以降の建物には必ず24時間換気システムが設置されていますが、「知らないうちにオフになっていた」「エアコンなどの効率を優先してスイッチを切っている」などの理由で、使われていないケースも見受けられます。健やかな空気環境を維持するためには常にスイッチをオンにして、正しく機能するようにしておきましょう。

話を戻して、窓を開けての換気ですが、政府は新型コロナウイルスの感染防止の観点から「2方向の窓を、1回、数分間程度全開にしましょう。換気回数は毎時2回以上確保しましょう」と呼びかけています。基本的

### 窓を開けての換気のコツ



窓が1カ所の場合は、窓の近くに扇風機などを置いて、空気の流れを作ることが効果的です。



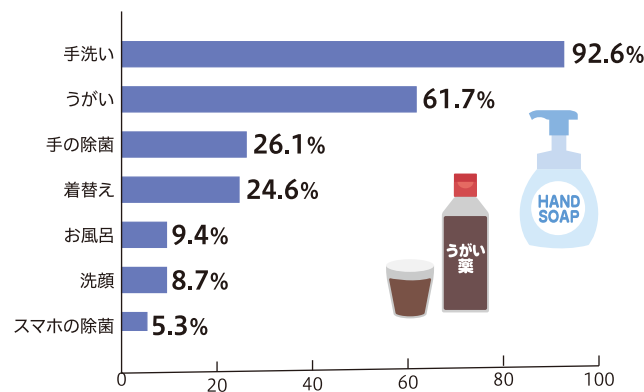
風の入り口側を小さく、出口側を大きく開けることで、空気の流れが生まれやすくなります。



対角線上にある2つの窓を開けることで、空気の通り道が確保できて効率よく換気できます。

■帰宅してからできるだけ早くに行なうことは何ですか？

\*健康と空気に関する暮らし調査／積水ハウス 住生活研究所(2020年11月)



帰宅後の手洗い・着替え。新しい生活習慣にマッチした住まい。健やかな暮らしを叶えるには、きれいな空気はもちろんですが、コロナ禍で定着した新しい生活習慣に合わせた住まいづくりも考えたいものです。たとえば、帰宅してすぐに手洗いやうがいを行なう場合、玄関の近くに手洗いボウルを設ければスムーズです。また、上着類を玄関先で脱ぐことができれば、戸外で付着した恐れのある汚染物質などの部屋内への持ち込みを抑えることができます。この「玄関エリアで着替えを済ませる」工夫は、花粉で悩まれる人への有効策のひとつにもなるでしょう。

さらに、住まいの中の除菌が習慣になった人も少なくないのでは？ 床や手すりなどを抗ウイルス仕様にしたたり、ドアや水まわりなどにタッチレス機能付きの水栓や室内自動ドアを採用すると清潔を保ちやすくなります。



清潔が保ちやすく便利なタッチレス手洗い水栓。



頻繁に使う手すりなどは抗ウイルス仕様が安心。



玄関の近くに設けた洗面・着替えコーナー。

暮らした大きな変化をもたらせたことから、新型コロナウイルスに着目しがちです。新型コロナウイルスだけじゃない、住まいの健康配慮。

■化学物質を吸着する機能建材



塗り壁やアクセントタイル、多機能天井材など、調湿・脱臭機能を備え、有害化学物質を吸着させる建材を採用するのも有効です。



が、家族の健康を支える住まいには他にも配慮すべき課題があります。たとえば空気中の化学物質は、とくに幼い子どもに影響を与えやすく、積水ハウスでは以前から「換気」と「建材」の両面から対処。独自の空気環境配慮仕様「エアキス」を開発し、ブランドメゾンでも提案しています。また、室内の温度ムラによって引き起こしやすいヒートショックも課題のひとつ。住まい全体をトータルな高断熱仕様にすることで室内の温度差を少なくする対策が重要です。加齢などによる身体機能の変化に対しても「スマートユニバーサルデザイン」を採用



窓を開け放しにくいタワーマンションなどでは、換気システムの常時運転が必須です。住まいと健康は非常に幅広く奥の深いテーマです。今回ご紹介した仕様やアイテムには戸建住宅で採用しているものも含まれますが、ブランドメゾンでも基本の考え方は同じ。積水ハウスはこれからも常に最新の研究と開発に基づき、快適な住環境をお届けしていきます。

\*

することで、いつまでも安全・安心で快適な住まい環境を整えるようにしたいものです。

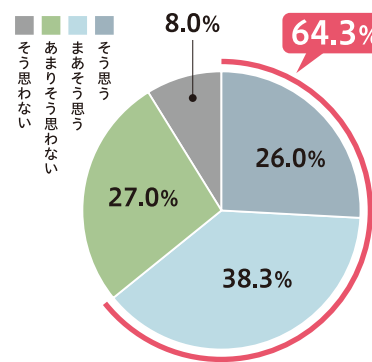
大開口サッシは明るく開放的なイメージとともに、室内空気の入れ替えにも有効です。



には、住まいの中に風の流れをつくることで空気を効率よく入れ換えることが大切と言えるでしょう。「窓を開けての換気のコツ(P31)」をぜひ参考に実践してみてください。また「窓を開けると色々」と気になることがあっても「窓を開けると色々」と悩まれている人も少なくありません。防犯面や戸外から舞い込む花粉・黄砂、音の問題などを抱えるケースが多く、そのようなことが影響してか、「窓を開けずに暮らせるのが理想」と考える人が60%以上というアンケート結果も出ています。

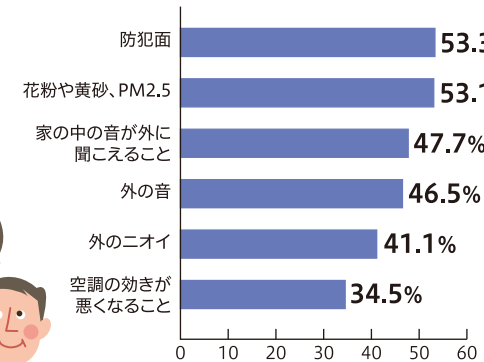
■窓を開けずに済むのが理想的だ

\*健康と空気に関する暮らし調査／積水ハウス 住生活研究所(2020年11月)



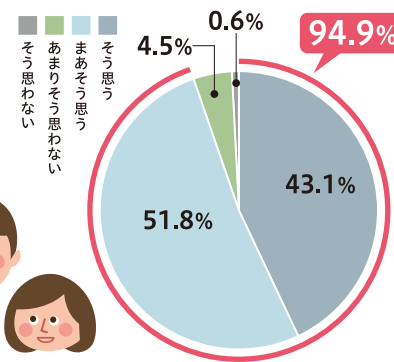
■窓を開ける時に気になることは何ですか？

\*健康と空気に関する暮らし調査／積水ハウス 住生活研究所(2020年11月)

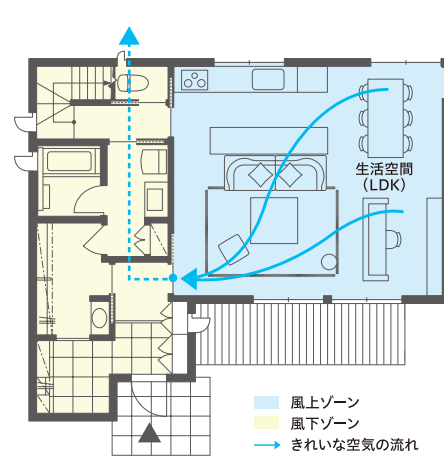


■家の換気は大切だ

\*健康と空気に関する暮らし調査／積水ハウス 住生活研究所(2020年11月)

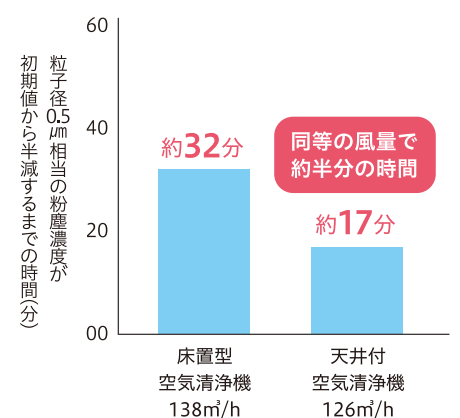


熱交換型換気システム。換気による熱損失を約80%抑制し、室温が外気温に左右されにくい状態を維持。24時間換気しながら冷暖房効率を向上させ、外気中の汚染物質などの侵入も防ぎます。



健康やかな空気環境を効果的に生み出す最新・住まいの工夫。きれいな空気の室内で快適に過ごせるようにするには、暮らしに加えて住まいそのものの配慮も欠かせません。空気の流れを考えた間取り、多角度から効率性に配慮した換気システムや空気清浄機など、積水ハウスが戸建住宅で提案する最新の工夫「スマートイクス」の一端をご紹介します。

■床置型空気清浄機と天井付空気清浄機の比較



天井付空気清浄機。天井設置によって家具などの障害物の影響を受けにくく、空気中の微細な汚染物質を除去。窓開け換気だけに頼ることなく、クリーンな空気環境を実現します。

■熱交換換気のしくみ(冬の場合)

