

バスター矢野の できる問題 えとせとら

健康住宅について考えましょう!!

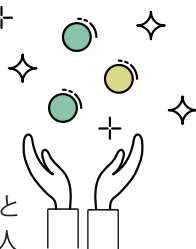
一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事をしている矢野克己です。ラジオ日本で毎週日曜日の朝8時10分から「住まいのトラブルバスター」という番組にレギュラー出演しているのですが、番組では「バスター矢野」として活動しています。

「安全で安心して暮らすことが出来る住まいの実現」を目指し、無料セミナーや町内会館や自治会館での「防災・減災セミナー」などを行ったり、地域の工務店や塗装会社さんにアドバイスなどを行っています。

「自宅」と「健康」の関係性について

「少しでも健康になる食材を買いたい」と気にしながら買い物をされている方も多いのではないのでしょうか？食料品を買う際に産地を気にしたり、有機野菜や自然食品など「健康」を意識して健康補助のためにサプリメントを飲む方もたくさんいらっしゃると思います。さらに「水」も気にする方が増え、水道水をそのまま飲むのではなくミネラルウォーターを購入したり、浄水器を使って健康に良い水を摂取している方も多いと思います。

皆さんが食事や水で体に摂取している量は1日あたり3~5kgとされています。東京大学生産技術研究所の研究によると、人はこの5倍の15~20kgの空気を摂取しているそうです。1日に換算すると、約11.5立方メートル(約11,500リットル)の空気を吸うことになります。これは、500mlペットボトルに換算すると約2万本分に相当します。人



体が摂取しているものの割合でいうと57%が室内空気、公共施設の空気12%、産業排気9%、外気が5%で、合計83%の空気を摂取しているというデータが出ています。飲み物8%・食べ物7%に比べ、いかに大量の空気を摂取しているかが分かります。

空気は直接肺に吸収され体の隅々まで送られるので、悪い空気を吸う環境にいたることは長期的に見て健康被害の原因になってしまいます。特に日常生活の約1/3は睡眠をしているとなると「自宅の空気質」が重要となります。

「健康住宅」とは…?

家が原因となる健康被害は、上記で記したように「自宅の空気質」低下の原因となるハウスダストや化学物質を体内に吸い込むことで起こる健康被害と、家の中の熱環境などで引き起こされるヒートショックや熱中症のような健康被害です。これらの被害を少しでも軽減するには、有害物質を出す材料を極力使わないことがあげられます。化学物質由来のものは家の中に多くあります。例えば壁に使用されているビニールクロスは塩化ビニールという物質を可塑剤(硬い物質を柔らかくする添加剤)を使っています。これらの化学物質が揮発して人が吸い込むこともあります。接着剤は壁だけでなく、無垢のもの以外のフローリング



で使用され、2階建ての家では100kg以上使われることもあります。まず簡単にできることとして時々家を換気し、これらの化学物質を家にためこまないことが重要です。

もう1つ大切なことは室内温度が健康に与える被害です。熱中症による救急搬送者の約4割が住居内で発生しており、熱中症の発生場所で住居が最も多いということをご存知でしょうか？住居での発生割合は近年増加傾向にあり、特に閉め切った部屋でエアコンを使

用していない時に多く起こっています。高齢になると温度などを感じるセンサーが低下し、家を閉め切り湿度が高い中で生活していても体の変化を感じにくくなっています。

逆に冬場にヒートショックで自宅で倒れる方も増加しています。2018年に世界保健機構(WHO)が「住宅と健康ガイドライン」を発表し脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患は寒い住宅で発生しやすいことを示しました。東京科学大学の研究によると)調査対象の住宅約2000軒の9割以上が、WHOが推奨する最低室温18℃に届かないこと、室温低下に伴い血圧が上昇し、高齢者がより室温の影響を受けやすいことが分かりました。

熱中症やヒートショックなども考慮すると「高断熱」の住宅が健康被害を防ぐ方法の1つになることが分かって

高断熱

これからのリフォームなどを行う方は、ご自分の健康を守るために「シックハウス症候群になりにくい家」「高断熱で体に優しい家」という2点を考慮して健康寿命が伸びる家づくりという視点も加えていただければと思います。



私たち、一社)市民住まい向上委員会では、皆さんの住まいの問題解決や質問に対するアドバイスを365日年中無休で行っています。宮前区で実績のある安心できる塗装会社やリフォーム会社も紹介できますので、お気軽にご相談ください。



バスター矢野

矢野克己。一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事。一般塗装技能士、防犯設備士、外壁劣化診断士、雨漏り診断士、一般耐震技術認定者等の資格を持ち、今まで4000軒以上の家を見てきた経験をいかし住まいのトラブル解決にまい進中!!

<http://www.ssk-i.com/>
TEL:0120-978-652

一般社団法人市民住まい向上委員会

終活で問題になる「空き家」問題

お盆に久しぶり家族で集まった時に「終活」の話なども少しずつお子さんとしなくては…という方もおられるのではないのでしょうか？特に持ち家の方には相続や家財整理、売却など色々な課題がたくさんあります。中には既に親が亡くなって空き家状態になり、困っている方もいらっしゃるでしょう。

「いつか施設に入ったら、この家はどうか？」「すでに空き家になっているのだが空き家の管理をお願いできないかな？」

「家財整理が出来ず前に進めない」「売却をするまでの手順が分からない」

「住むつもりがない実家を相続させても子ども達を困らせないかな？」など、空き家問題の原因はたくさんあります。

川崎市では「空家等の発生の予防及び適正かつ円滑な利活用の促進」を図り、総合的な空家等対策を推進することを目的に、専門家12団体と「空家

等対策における連携及び協力に関する協定」を締結しています。空家の発生予防や空家の利活用の推進を目的とした空家所有者向け相談窓口があるので相談してみるのも良いでしょう。基本的には空き家の所有者やその家族等が対象ですが、近隣の空き家でお困りの方は区役所の地域振興課にご相談ください。地域の活動や福祉の拠点として使ってもらいたい方は「川崎市空家利用マッチング制度」を使える場合もあるので市役所の住宅整備推進課に問合せると良いでしょう。まずは「すまいの相談窓口」で相談してみたいはいかがですか？



「すまいの相談窓口」川崎市川崎区砂子1-2-4 川崎市住宅供給公社内 TEL:044-244-7590

※受付時間 午前8時30分~12時、午後1時~5時(年末年始、土日、祝日は除く)

