

バスター矢野の できる!! の問題 えとせとら

「生活環境病」と「団信」 ～生活習慣病と住宅の関係について～

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。

生活習慣病にならないように自分や家族の体のことを気にしている方は多いと思いますが、生活習慣病になりにくい家づくりや生活習慣病になった後の住宅ローンについて考えたことはありますか？

🔍「生活環境病」とは？

最近住宅業界では「生活環境病」という言葉が注目されています。「生活環境病」とは、住宅の温熱環境（断熱性や気密性）の悪さが原因で起こる健康問題の総称です。具体的には、冬の室温が低いことによる血圧上昇、循環器疾患、脳卒中などのリスク増加が挙げられます。また、室内の化学物質など外部環境の影響によるアレルギーや、不眠、疲労感などの「環境病」も含まれることがあります。生活習慣病を引き起こす原因が多々含まれているので、室内の温度・湿度、空気の質、照明、間取り、建材などを総合的に考慮した工夫が重要です。

●温度・湿度を適切に保つ

◎高断熱・高气密

住宅の断熱性・気密性を高めることで、夏は涼しく冬は暖かい家になり、急激な温度変化によるヒートショックのリスクを軽減します。

◎調湿効果のある素材

珪藻土や漆喰（しっくい）といった自然素材は、湿度が高いときは湿気を吸い、乾燥しているときは湿気を放出するため、快適な湿度（40～60%）を保ちやすくします。さらに、24時間換気システムなどを利用して、家の中の空気を常に新鮮に保つとハウ

スダストや化学物質によるアレルギー、シックハウス症候群のリスクを減らすことができます。



●体と心に配慮した設計にする

良質な睡眠を促すために、寝室やリビングの照明に調光・調色機能を取り入れ、夜は暖色系の光で落ち着いた空間を演出したり、日中のリビングなどには大きな窓を設置して、自然光を十分に採り入れることで、生活リズムを整えることができます。さらにストレスを軽減する工夫として、防音カーテンやパネルなどを利用して外部や内部の生活音を遮断することで、静かで落ち着く環境を作ったり、十分な収納スペースを確保してすっきり片付いた空間にすることで、ストレスの軽減につなげていくことも良いでしょう。

🔍疾病保障付き団体信用生命保険をCheck

生活習慣病で死亡や高度障害状態、中には入院が長期化（180日以上など）した場合、住宅ローン残高がゼロになる保障が受けられる仕組み「疾病保障付き団体信用生命保険」をご存知ですか。住宅ローンを組む際に、この保障を

付けられれば、万が一の際に家族が住居を失うリスクを減らせます。すでに入っているという方も「3大生活習慣病」だけのタイプだったり、対象のがんが「上皮内がん」や「皮膚がん」が保障されていないタイプや「責任開始日から90日以内に診断されたがん」は保障されない場合もあります。がんだけでなく、糖尿病などの10種類の生活習慣病で入院が長期化（180日以上など）した場合、住宅ローン残高がゼロになる保障が受けられるタイプの保険もあります。再度保険を見直してローンの借り換えなども検討してみましょう。しかし、現在の病状、過去の病歴、治療状況、投薬の有無などを正確に申告することが必要なので加入が難しい場合もあります。通常の団体信用生命保険（団信）よりも引受範囲が広い「ワイド団信」を利用すれば、持病がある場合でも加入できる可能性が高まります。ただし、保険料が割り増しになるのが一般的なものでしっかり考えてください。

生活習慣病になりにくい家、なった場合でも家族を守ることが出来る方法を今一度見直してみてはいかがでしょうか？

私たち、(社)市民住まい向上委員会では、みな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。



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!!

📞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。一級塗装技能士、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

<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

オーラルフレイルと生活習慣病

近年、加齢に伴い心身の機能が徐々に低下した状態を「フレイル」と呼ばれるようになりました。歯科の領域では「オーラルフレイル」という言葉が使われていますが、お口に関するささいな衰えを放置、適切な対応を行わないことで、お口の機能の低下、食べる機能の障害が生じてしまう状態を指します。

オーラルフレイルは糖尿病や肥満といった生活習慣病と深く関係しています。糖尿病や肥満の人は、口の機能が低下しやすい傾向があります。食べる機能が低下することで栄養不足になると思われがちですが、近年の研究で、咬む回数が少ない人は糖尿病や肥満になるリスクが上がることで報告されています。これまで糖尿病や肥満の食事指導では、しっかり咬んで食べることの重要性が強調されてきましたが、こうした患者さんは咬む回数を増やす前に、上手に咬めていない可能性があります。咬む回数を増やす指導だけでなく、お口の機能の改善や、お口の状態に合わせた食事内容の提案などのアプローチが必要です。

虫歯や歯の欠損がある方は、歯科医院を受診して適切な処置を受けてください。また歯肉の状態を常に良い状態にキープすることも、お口の機能改善にはとても重要です。歯科医院での定期健診や、毎日の丁寧な歯磨きで、歯や歯肉の健康を保ちましょう。



オーラルフレイルに
 ご用心!



林 壮一

(宮前区歯科医師会会長・さぎぬまファミリー歯科院長)

さぎぬまファミリー歯科 宮前区土橋3-3-1さぎぬまメディカルモール1階
 TEL 044-871-1182