

生活の質 (Quality of Life) ～日本は本当に豊かな国?～

2/18 (金) 「住宅の断熱化と居住者の健康への影響に関する全国調査 第 6 回報告会」がオンラインセミナーで開催されました。→日本サステナブル建築協会 <http://jsbc.or.jp/>

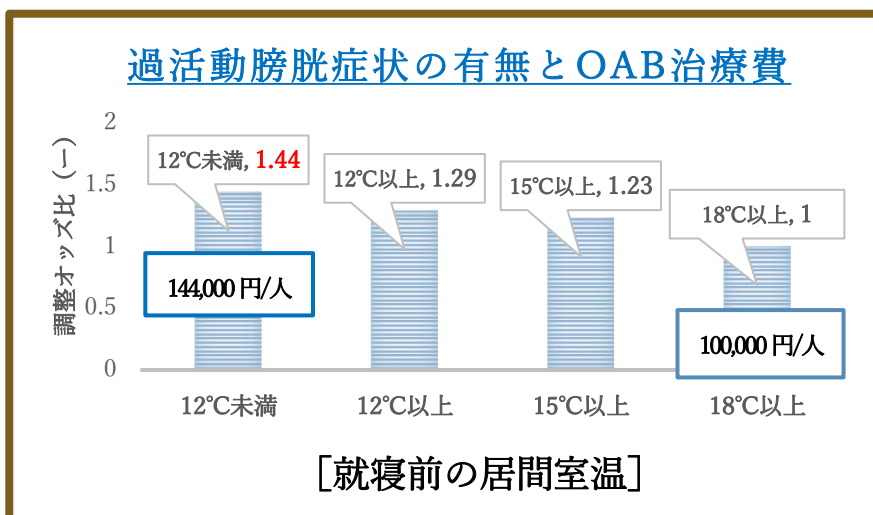
前回の報告会では、日本の住宅のほとんどが **WHO の推奨する冬季の最低室温=18°C以上**という基準をクリアしていないという発表がありました。未だ日本の住宅暖房の現状は先進国の水準とは程遠く、その理由の一つに快適な室内温度を保つためにかかる光熱費への罪悪感が挙げられます。ほとんどの住宅ではエアコンを間欠運転 (設定室温に達すると電源を切り、室温の変化でオンとオフを繰り返す) で使用。これが 18°Cの基準をクリアできない要因と考えられます。

そこで、今回は室温と疾病との因果関係のなかで新たに得られた知見から、生活の質に大きく関わる症状である「過活動膀胱」と室温との因果関係について抜粋。

高齢大国日本の国民病ともいわれている過活動膀胱→尿意切迫感を主症状とし、頻尿症状を併発する症候群。

この症状のある・なしは、実は寝ている寝室の室温よりも、就寝前に過ごす居間の室温に影響があることが半明。

就寝前の居間室温が 18°C以上で過活動膀胱の抑制が期待できる。



・過活動膀胱 (OAB) 症状の有無は、就寝前居間室温が 12°C未満になると **1.4 倍** (左図)

シミュレーションプログラム (BEST-H) を用い暖房費用を算出した結果



◎電気代がかかっても、室温を 18°C 以上に保つことで、様々な症状や疾病の発症リスクを緩和させられ、更には罹患に伴う家計支出は電気代のコストを優に上回る。

※過活動膀胱の罹患に伴う費用は年間 100,000 円/人 (2020 年)

「日本は豊かな国ですか？」

と聞かれたら、みなさんはどう答えますか?国内総生産 (GDP) が世界第 3 位だから=豊かですか? 「衣食足りて礼節を知る」(着るものや食べるものが十分にあって初めて人は礼儀、節度をわきまえるようになる) という諺がありますが、現在の日本は衣食が足りるところか、フードロス (本来食べられるのに捨てられてしまう食品) が深刻な社会問題になっています。ですが一方で、欧米諸国から見た日本は、断熱住宅の普及も行き届かず冷暖房利用も不十分な国。豊かさの価値観は人それぞれですが、いくら物が豊かでも、心が豊かでなければ本当の豊かとは言えません。心の豊かさは健康にも繋がっています。そして、健康を考えるなら運動や食べ物だけでなく、住まいと住まい方を変えていく必要があります。日本の住宅の壁は、まだ 90%がビニルクロスです。わずか 10%の塗り壁ですが、職人さんの手仕事で同じものはひとつとしてない塗り壁は、住まいの価値を高めます。さらにダイアトーマスは、優れた調湿力とニオイの吸着分解効果で快適で豊かな室内環境を提供します。