

# おうちのはなし

271

ここ窓辺に花が連なると、彼地の芽ぶきが始まっている頃。  
デジタル信号よりも早く情景は頭の中に描き出される。  
風が花を揺せば、香りや肌感までも蘇つてくる。



## 住まいと健康

—元気を生み出す家

- ・健康を害すること、維持すること
- ・アレルギーと対策
- ・身体を温めること

### 『パスワード』

泣きたい気持ちです。  
本当に困っています。パスワード。

どんどん複雑にしなければならず、パソコンやタブレットによっては思ったようにパスワードが入力されず、「違います」と拒否され、焦ってますますややこしいパスワードにした挙句、それを忘れて負のループへ…。

同じような悩みを持つ方いらっしゃらないのでしょうか…。  
きっと私ぐらいなのでしょう。

パスワードを手帳にあれこれたくさん書いて、書き方がまた悪いのでさらに複雑に。

時々IDを聞かれて(パソコンで質問されて)え~っと…、とまた焦る。



便利になったのに、私だけには辛いものになっています。

本当の私を証明するものが、私の証明になれば、本当の私が途方に暮れるという変な状態です。

家の中のあらゆるもの  
がこれからどんどん便利になっていくのだと思いますが、どうぞ、覚えていいような仕組みになって欲しいものだと思います。  
覚えていても良ければ、この先ボケちゃっても安心して暮らせます。  
危険な時は自動的に助けてくれ、ランニングコストも安く、地球に優しい。  
そんな家になって欲しいと思います。

パスワード、なんとかならないものでしょうか…。(涙)

### ママはインテリアコーディネーター

一般社団法人 日本インテリアアントナント協会 理事長 小川千賀子

## 住まいと健康

元気を生み出す家



### 健康を害すること

もっとも長い時間を過ごす住まいが、さまざまな要素で私たちに関わりをもっていることは間違ひありません。持ち家に暮らしても賃貸に暮らしても、もちろん戸建て住宅でもマンションでも同様です。身体的にも精神

的にも、今の住まいと関わりながら、私たちは将来を築いています。

2022年の交通事故死者数は、発表によると2,610人で最小記録を更新し続けています。同じ不慮の事故でも、家庭内で起きている不慮の事故による死亡数をご存じでしょうか。厚生労働省の「人口動態統計(2021年)」によると、13,352人でした。

そうです、交通事故による死者数の5倍以上もあることを知るとショックを受けませんか。日常的な災害は、すぐそばにあって、安全な家とは地震や火災への対策より、家庭内の事故への対策が必要とされています。

その事故や安全性より、もっと身近にあるのは住まいと健康との関わりです。家庭内事故などの死亡事故は、明確な数値で知ることができます。健康を害して悩んでいる人の数は障害の度合いも含めて明確ではありません。

そして長い住宅ローンを抱えてゆく上でも、健康は欠かせません。健康に関心を寄せている人が多いことも、疑うことはできないでしょう。

長い時間を過ごす住まいは人との関わりも深く、大きく2つの要因に分けることができます。ひとつは健康を害する要因であり、もうひとつは健康を維持する要因です。

### シックハウス症候群

健康を害する要因となる事例には、シックハウス症候群があります。家が原因となる病気として「家原病」ともいわれます。主にVOC(揮発性有機化合物)などによる、空気の汚染から病気を発生することが上げられます。

私たちが口から取り入れるものの中

を比較すると、圧倒的に多いのは住宅内の空気です。ごはんの量にすると1日に40合分もの重さです。その空気が汚染されているとなれば、健康への影響も大きくなるのは当然のことです。

こうしたVOCの代表格はホルムアルデヒドです。有機化合物のひとつで、家具や建築資材、壁紙の糊や塗料などに含まれています。こうした揮発性の成分は新しい建材で発生することが多く、新築やリフォームによって発生する可能性があります。

ホルムアルデヒドは、シックハウス症候群の代表として社会問題にもなり、建材などには放散量の基準があります。星の数が多いF☆☆☆☆が最も安全とされ、使用に制限がない建材です。しかし、放散量は0.12mg/L以下で0ではありません。確かに毒性は高いのですが明確な中毒症状となる濃度ではないとされています。



しかし、たとえ微量であってもアレルギー症状が出ている人にとっては深刻な健康上の問題となります。どのような対策をするのかも含めて、真剣に考えておかなければなりません。

# 住まいと健康

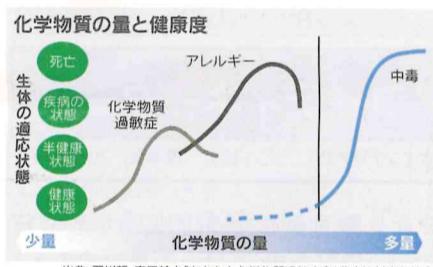


## 元気を生み出す家

### VOCとアレルギー

シックハウスとしてアレルギーを考えるのは単純なことではありません。先のホルムアルデヒドも、職人さんのように毎日扱っていても症状がない人もいます。つまり個人によって差があるということです。また、アレルギーよりも症状の軽い過敏症もあります。

一方、ホルムアルデヒドの放散量の基準が0にならないのも、一部の魚類や椎茸など、天然食材の中にもホルムアルデヒドを含むもののが存在しているという事実があるからです。



その他ホルムアルデヒド以外のVOCもたくさんあります。たとえば木材の匂いも、いわばフェノール系の揮発性有機物です。WHOのVOC規制基準に組み込まれ、木材が有害建材になります。ヒノキやスギの匂いを楽しむところではありません。

また、アレルギー症状を起こすのは、VOCなどの人工的な素材だけに限られているわけではありません。毎年スギ花粉やブタクサ花粉に悩まされる人はたくさんいます。どの成分によって健康を害することがあるのかは、個人によって違い、他の多くの人が使っているからといって、安全とはいきません。

### 添い寝をして材とつき合う

それでは新築やリフォーム時には、どのような対策をすれば良いのでしょうか。難しい問題です。

基準がある建材については、基準値をクリアしていることは最初の対策です。もちろん多くの人が使っている建材を確認することも大事です。

それでも気になる場合にお勧めできる対策は、検討している建材のサンプルと添い寝をしてみることです。つまり、自分の身体に聞いてみることがいちばんなのです。地域に根ざして活動してい

る新築やリフォームの会社では、そのようなサンプルも用意してくれます。

一度添い寝をして一晩をつき合って、自分の心に害のないことを思いこませることになります。

たとえば製薬を開発する過程では、プラセボという試験を行います。動物実験で効果があつても、人間は脳で判断する動物なので薬効についても単純ではありません。まったく効果のない偽薬でも、効果があると聞いて投与されると症状が改善することがあります。そのため効果のないものを投与したプラセボ群と新薬を投与した群と比較して、明確な効果を確認しているのです。

使おうとする建材と添い寝をして、自分の身体で確かめて無害であることを信じることは、アレルギーや過敏症を発症させないために大事な方策となってくれるのです。

### 寒い冬に多い事故

もうひとつの健康を維持する住まいとはどのようなものでしょうか。

明確な答えがあれば楽ですが、健康法も数え切れないほどあり、答えを見つけるのは簡単ではありません。しかも健康を維持する住まいとなればなおさらです。でも、ここではとても単純な答えとして"身体を温めること"を考えます。

そのことをいちばん実感できるのは、ほとんどの病気の死亡率が、冬に高いことです。また、1日のうちで体温や外気温が低い午前3時～5時にも、死亡率は高くなります。

家庭内事故の傾向からも寒さの危険が読み取れます。事故の中でも9割が重篤となるほど、危険度が高いのは溺水です。溺水がニュースになるのは夏場が多いのですが、消防庁の救急搬送人数のデータでは圧倒的に多いのは冬場です。

冬ほど溺れる人が多いというのは、ちょっと信じられないデータのように思えます。その多くが家の中で起きて



いるということは容易に想像できます。身体が冷える時には、事故であれ健康であれ問題が起きやすいのです。

### 身体を温めること

より身近な話では、英語で風邪をひくことを「catch a cold」といいます。身体を冷やして風邪をひき、身体を温めて風邪を治すと考えれば、温めることができが健康によく結びついているかがわかります。そして風邪の対策に、生姜やネギが良いと言われるのも、これらの食材が身体を温める効果があるからです。漢方薬のひとつで生姜の類であるウコンは、身体を温め、血流を促し、新陳代謝を良くし、免疫機能を上げ、酵素の働きを高めるといわれています。

もともと人の身体は、70～100Wの電球と同じくらい日常的に発熱をしています。その中でもっとも熱を発生するのは筋肉です。その筋肉の7割が下半身にあります。ウォーキングやジョギングが身体に良いことも、下半身の筋肉を使うことによって身体を温めることができるからと考えられます。



また内蔵の中でも、常に筋肉を動かしている心臓や熱を持つ脾臓には、ガンはできないといわれています。ガン細胞は低体温の35度になると増殖しやすいので、ガンにかかりやすいのも冷えやすい部位、胃・食道・肺・子宮・乳房ほど高くなっていると考えられます。

他にも、中華料理では食物は常に熱を通してから食べられます。衛生の問題だけではなく、医食同源だからこそ生まれた食事法といえます。また、寅さんのようなおじさんのキャラクターには腹巻があるように、昔の日本人は晒しなどを腹に巻いていました。中国とは違う日本人の健康文化です。これほど身体を温めることは、健康に良いことなのです。

では、身体を温め健康を維持する住まいはどうしたら良いのでしょうか。ウォーキングやジョギングができる家とするわけにもいきません。

### 健康を維持する家

日本人が考え出した身体を温める知恵のひとつに風呂があります。シャワーを浴びるよりも、温かい湯の中にしっかりと浸かり身体を温める習慣が日本にはあるのです。

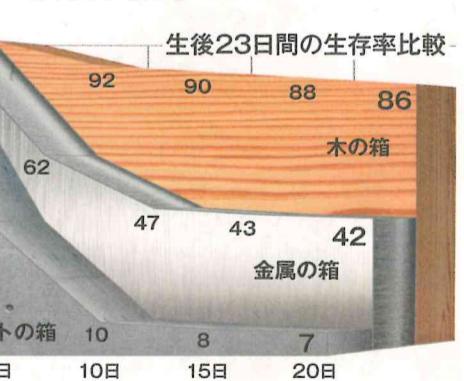
お風呂は衛生面で汗と汚れを流すだけではなく、身体を温めて血流を良くし、湯船に浸かって1日を反省し、新しいアイデアを生み出し、その後の睡眠を誘ってくれます。湯船に浸かった時のため息で、なぜか気持ちは前向きになります。風呂は身体にも心にも健康をもたらしてくれる、大事な生活文化です。しっかりとリラックスできる浴室を用意しておきたいものです。

逆に、身体を冷やさないことを考えると、温かさを逃さない家にすることも大切です。省エネルギー住宅を求めるることは、地球環境への貢献という大義と、冷暖房費を節約することの他に、健康を維持するためにも必要なことなのです。高齢者の溺水事故を少なくするのにも、温度差の少ない家にして急激な冷えを作らないようにする方が賢明です。

また、看護士は病人の身体を冷やさないようにするために、毛布をかけます。じつは患者が体温を奪われるのは、部屋の冷気よりも壁や天井に吸収される熱が多いと教わるからです。窓があれば、閉じていても熱は放射熱としても逃げて行きます。毛布をかけることで、放射熱として奪われるのを抑えるのです。

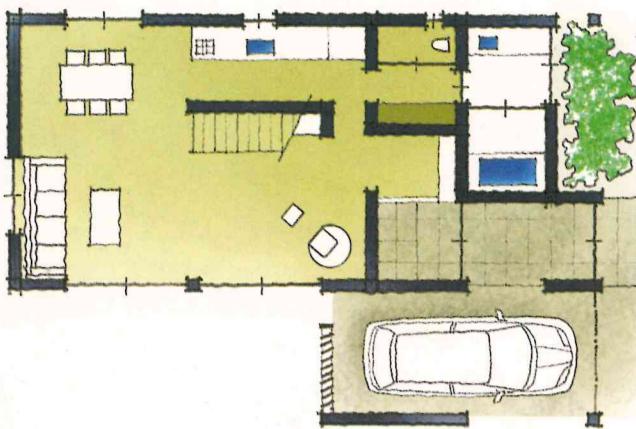
その意味では、壁や天井の材料にも工夫の余地があります。熱伝導率の高い鉄や、熱容量の大きいコンクリートは放射熱を吸収しやすいので避けなければなりません。周囲に吸収される熱が少なければ、もともと自分が発する熱が蓄えられて、身体は自然と温まります。

金属とコンクリートと木材の箱で、ハツカネズミを飼育した有名な実験があります。20日後の生存率は木材の箱の86%に対して、金属の箱では42%、コンクリートの箱では7%という結果でした。もちろん要因は色々と考えられますが、体温が取られたことも指摘されています。

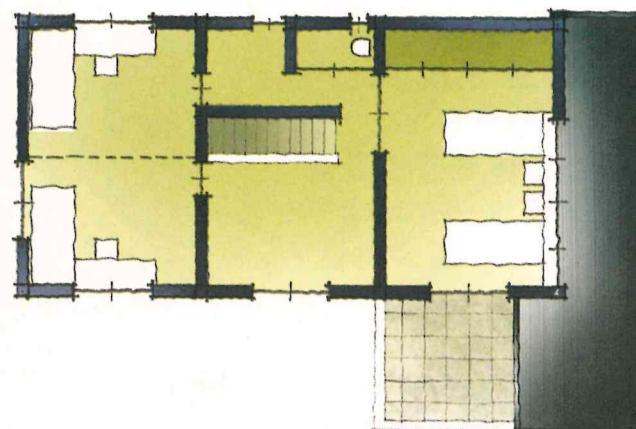


低体温はさまざまな病気を招くと言われています。便秘・肌荒れ・アトピー・アレルギー・ガン等々。身体が温められる家に暮らせば、アトピーやアレルギー症状が抑えられる可能性もあります。身体を冷やさない家は、健康を維持する家になるのです。

キ  
ニ  
ナル  
マ  
ド  
リ



1F 17.0坪 2F 18.0坪 TOTAL 35.0坪



## 街並をつくるファサード

道路面に長い軒先の水平線を描き、その奥にアシンメトリーの切妻屋根が載る。決して大きくなき家だが並んで建てられると他にはない街並としての景観を生み出す可能性がある。



## ビビッドなペンダント

カラスや金属を使ったシャープな空間に、ビビッドな印象のペンダント。表面材の演出するモアレが、見る角度によって変化をもたらします。



## ダイニングルーム

ダイニングテーブル	トヨーファニチャー／TD-10160-PW
ダイニングテーブル	あずま工芸／TDC-9205
ペンダント	ENDO／EP-9464B
レース	サンゲツ／CK5605
シェード	サンゲツ／CK5605
アクセントクロス	トミタ／EZF-310514
グラス	トーカー／TLA0973

天井クロス	サンゲツ／EB-9810
壁クロス	サンゲツ／EB-9810
幅木	DNP／WS5055E
フローリング	大建工業／オーク5107
木製扉	DNP／WS5055E
アクセントパネル	凸版印刷／TE-948

[www.sumarepi.jp/ すまれび](http://www.sumarepi.jp/) 検索

すま  
レピ

403  
住まいの  
オーダーメイド館

## 玄関まで屋根つきカーポート

カーポートといえばメーカーのカタログの中から敷地形状や車の台数に応じて選ぶというのが一般的ですが、既製品をカスタム化して取付工事まで行うのがMUKAN株式会社の「オーダーメードユニークカーポート」。機能、デザイン、使い勝手を考慮した一品ものとなっています。

太い柱と薄い屋根の現代建築のようなカーポートや駐車場と母屋の間に2輪車置き場をつくるなど既成品ではで

きないことを実現しています。「玄関まで屋根つきカーポート」はカーポートの屋根を伸ばし玄関までの通路を雨に濡れずに歩けるようにしたものです。

MUKANでは相談を受けた時に使い方・デザインや母屋とのつながりなどを聞き取り、暮らしかたにあった製品提案をすることで、これまでのお客さまから評価を受けています。



MUKAN 株式会社

## ひとに教えたくなる チョッといい話

傘をささずに車に乗り降りできるのでとても快適。玄関までの通路部分の屋根は光を通す建材を使ってくれたので家も暗くならない。

カーポートにはシャッターも付き、門扉やエントランスの雰囲気とも良くマッチしている。デザイン、機能も予想以上の完成度。お願いして本当によかったです。(ご注文いただいたT様より喜びの声をいただきました。)

- 価格：ご相談
- 403掲載商品：G-0538\_001

[www.order403.com/](http://www.order403.com/)

**H & S**  
health sustainability

## 植物は健康工場

葉が散って冬は木々も枯れている中、いつまでも緑を保っている樹木もあります。たとえ冬でも、もちろん木々の萌える時期でも、私たちは樹木の緑を見ると心が和みます。

そんなこともあってか、環境問題に対しても、そして健康を考えても「Green」という言葉がよく使われています。

地球上の動物たちはすべて、Greenで象徴されている植物の恩恵の上に成り立っています。そんな植物ですが、あまりにも大きく育つのを不思議に思ったことはありませんか。私たちは毎日食事をとて生きていますが、成長するのは20歳ぐらいまでです。その後は活動のためのエネルギー取得であって、植物のように大きくなるわけではありません。

何を食べてみんな大きくなるのでしょうか。そして、植物の口や胃袋はどこにあるのでしょうか。

なんとなく根っこからとっているよ

うに感じますが、実は根からは水がほとんどです。水はH2Oですから、その中には木の主成分となる炭素はありません。炭素は、空気中の二酸化炭素から取っています。

つまり、葉っぱにある気孔が植物の口なのです。そして、光合成によってさまざまな化合物がつくられます。光合成は葉緑素の働きです。葉っぱの緑とは、樹木にとっての胃袋や腸みたいなもので、私たちはそれを見て和みを覚えているのです。

そして、この光合成によって、幹や枝になるリグニンなどの成分を創ります。実はこのリグニンは、よく聞くポリフェノールの一一種です。フラボノイドやアントシアニンなど、健康食品で聞いたことがあるポリフェノールと一緒にです。これらもやっぱり植物がつくってくれているものです。

木々の緑は、見るだけの和みではなく、私たち人間の健康を支えてくれるサプリメントの工場に見えていませんか。



# おうちのはなし

いつかは建てる、住まいづくりのための、情報紙「おうちのはなし」

※発行内容は予告なく変わることがあります。



日本の住宅建設の担い手  
住まいづくりの手順  
長期優良住宅制度  
建てるなら、やっぱり木の家  
家歷書の価値  
洋風デザイン・和風デザイン  
建築費の内訳の見極め方  
住まいづくりにかかる諸経費  
太陽光発電住宅特集  
家庭内事故と対策  
これからの住まいと暮らし

⋮

住宅情報紙「おうちのはなし」を年間購読しませんか？

年間24回発行×単価220円+配送料110円  
年間7,920円(税込)

毎月1日・15日頃、ご自宅にお届けいたします。

TEL 03-6272-6434  
FAX 03-6272-6449

〒102-0072 日本橋蛎殻町1-3-5 7F

[www.ouchi874.org/](http://www.ouchi874.org/)

一般社団法人 住まい文化研究会

リフォームに、新築に、  
住まいづくりのセカンドオピニオンをお届けします。

おうちのはなし 220円(税込)

www.ouchi874.org/  
発行人:一般社団法人 住まい文化研究会  
〒103-0014 東京都中央区日本橋蛎殻町1-3-5 7F  
主筆 石川新治

## おうちの家計簿

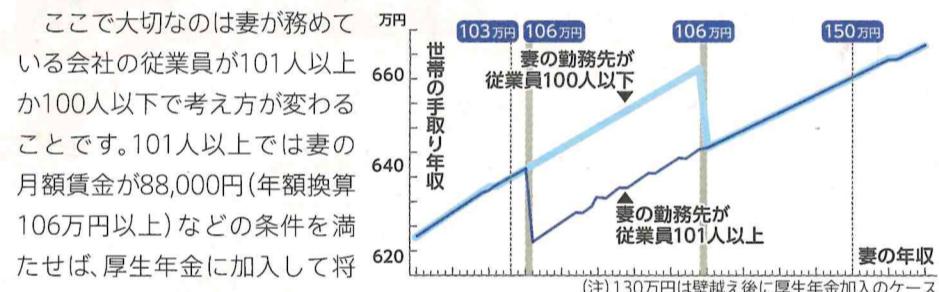
こんにちは、  
アールです!  
L.R.コンサルティング株式会社  
代表取締役 吉川浩一

収入が一定額を超えると税や社会保険料が増える、いわゆる「年収の壁」。

103万円とか130万円の壁はご存知の方も多いのですが厳密には4つの壁が存在します。住宅購入を考えるご夫婦にとって収入は増やしたいが、この壁が気になって103万円に留まっている方が多いようです。まずは下記表をご覧ください。

### 年収の壁と知っておきたいポイント

103万円	本人の所得税発生	▶ 超えても手取り減は起きず
106万円	従業員101人以上の会社では本人が厚生年金・健康保険適用対象になり社会保険料が発生	▶ 手取り減になりやすく。 将来の厚生年金増、健康保険は手厚く
130万円	従業員100人以下の会社では本人が夫の社会保険の扶養対象外になり社会保険料が発生	▶ 手取り減になりやすく。 週30時間未満では厚生年金に加入できず 国民年金などの保険料が発生
150万円	夫の配偶者特別控除が減り始める	▶ 手取り減は通常起きず



### バラの病害虫対策

バラには多くの病気や害虫があります。通常病気や害虫は、弱ってきたものから発生し、健全育成しているものは耐性も強く回復力も高くなります。病害虫対策を考える時、薬剤に頼り気味になりますが、まずはそのバラが弱ってきた原因を考える必要があります。園芸品種のバラは原種に比べて耐病性、耐害虫性が弱い傾向にあります

ので、最近では予防的なオーガニック栽培も増えてきています。

病気や害虫が蔓延する原因是、大半が土壌やそのバラのおかれている環境にあるので、薬剤等の対処のあと、土壤の状態や環境のチェックをすること大切です。

できるだけ農薬などの化学薬品を使わずにバラを育てる手法として、まずコンパニオンプランツの活用があります。バラの周辺に、害虫の忌避効果や病気に對して抗菌性のあるものを植えることにより発生や蔓延を軽減させようというやり方です。予防の意味でも、くらしのガーデンでは取り入れていきたいものです。

### 行儀のよい人

中世の欧州に残された文献には、極東の国としての日本が紹介されています。そのイメージは、とても文化度の高い国として書かれていました。長い旅の間に、様々な国の風習を見聞きして、たどり着いた日本の品格の高さに驚かされたのです。

その印象は深く、そして長く残されてきました。あの有名なガリバー旅行記でも、最後の渡航地に日本が描かれています。

その文化度の高さは、市民の行儀の良さとか、几帳面さに現れていたと思われます。

この行儀と几帳面という言葉。実は、とても身近なところに原義があります。まさに住まいに関わる言葉でもありました。

昔の瓦葺きの屋根は、木の棟に引っかけるのではなく、土居葺きという土



を使った瓦の載せ方をしていました。屋根の野地板の上に厚く土を載せて、その上に瓦を並べてゆくのです。そのため瓦屋根の仕事は、左官が手がける仕事でもあったのです。

左官の仕事の善し悪しが、いかに平らに壁を塗るかということであるように、瓦を並べるときに、いかに平らで歪みがなく揃えられるかというのが、腕の見せ

所でもありました。

そして、この作業のことを、行儀を整えるといいます。

確かにまっすぐな木に引っかけて並べるのに比べたら、土の盛り方ひとつで歪んでしまう土居葺きは難しい仕事です。

それだけに、行儀がよい瓦の並び方を見ると、左官職人の仕事ぶりの良さが際だって見えたことでしょう。

その左官の仕事を讃えるのと同じように、人の行状も同じ言葉で表しました。言わば、行儀のよい人は、正しく美しく瓦が並んだような人ということなのです。

しきりないように気をつけましょう。また、持続力を高めるために、希釈の際に展着剤「ダイン」を併用するとさらに効果的です。

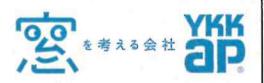


断熱性に優れた樹脂を室内側に使った「エピソードNEO」。エアコン効率を高めながら、不快な結露も抑えます。お好みのカラーが選べて、インテリアにもマッチ。毎日の暮らしをもっと素敵に、もっと快適に彩る、あたらしい複合窓です。

\*【平成28年省エネルギー基準】「建具とガラスの組合せによる開口部の熱貫流率 樹脂と金属の複合材料製建具+Low-E複層ガラス(中空層10mm以上)」 国立研究開発法人 建築研究所ホームページ内「平成28年省エネルギー基準に準拠したエネルギー消費性能の評価に関する技術情報(住宅)」による。

### あたらしいアルミ樹脂複合窓

## エピソードNEO



心地よい暮らしは、  
あたらしい窓から。

組合せは全21パターン

外観色 ブラウン カームブラック ピュアシルバー ホワイト ブラチナステン

内観色 クリア ナチュラル ダークブラウン ホワイト ブラチナステン

YKK AP株式会社 お客様相談室 0120-72-4134 受付時間／月～土 9:00～17:00(日・祝日・年末年始・夏期休暇等を除く)