

YKKAP & ソトコト、窓と健康のライフスタイル・ブック

マドコト



樹脂窓で健康！

四季を
心地よく過(qua)せる

「樹脂窓」の
ある家で、



家族みんなが幸せに。

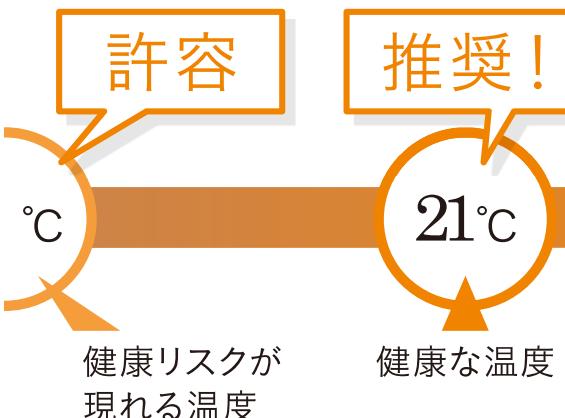
家族で食卓を囲む、一日の疲れを癒す、子どもと遊び、学ぶ。「家」は、家族にとつて、世界で一番、ホツとする場所であり、家族の心と体を育む大切な場所。住まいが快適でなければ、健やかな暮らしを送ることはできません。

今、家のあり方と健康との関係に、注目が集まっています。生活習慣病の要因の20%は住環境に由来しているともいわれています。なかでも、「冷えは万病の元」ともいわれるよう、家の中の「寒さ」は、健康に大きな影響を与えることがわかつてきました。イギリスでは、冬の室温が18°C以下になる住まいは基本的人権の侵害にあたるとされています。しかし現在の日本では、冬の室温が10°C以下になる住まいが多数存在し、家の中での温度差が要因となるヒートショックによる高齢者の死亡事故は増え続けるいっぽうです。

『徒然草』で吉田兼好が記しているように、古くから日本の家づくりは「夏を旨とすべし」とされてきました。湿気の多い日本における知恵のひとつです。しかし、冷房設備が発達した現在、そして寒さが健康に与える影響からも、これらの家づくりは、「冬を旨とすべし」に変わっていくべきなのです。家の寒さや暑さを和らげるには、まず家の断熱性能を高めなければなりません。そこで重要な役割を果たすのが「樹脂窓」です。従来のアルミ窓に比べ、格段に断熱性能の高い樹脂窓が、窓からの熱の出入りを防ぎ、室温を快適にコントロールしてくれるのです。樹脂窓があれば、夏涼しく、冬暖かい、健康な家が実現します。



康なカラダをつくる 脂窓」のチカラ。



イギリス保健省、
冬期の室温指針。

(英国保健省年次報告書, 2010.3)

住宅における健康と安全の指針を制定した、イギリス保健省のHHSRS(Housing Health & Safety Rating System)によるもの。2009年にはWHO報告書でも、室内の寒さは健康に影響を及ぼすことが指摘されている。

健康!
部屋が暖かいと、

イギリス保健省の指針では、
冬の健康的な室温は21°Cで、
18°Cまでは許容できる室温。
しかし日本で、この室温を保て
る“健康的”な住宅は、決して
多くない。

健樹

「冬は寒くて当たり前では、ありません！」

部屋の外が寒くてトイレに行くのも一大決心、結露でびしょびしょの窓を拭くのが日課……冬の住まいでよく見られるこんな光景、イメージできるのでは？ 夏が暑いのも、冬が寒いのも当たり前。それは間違いないけれど、実は家の暑さや寒さは暮らす人の健康と大いに関係あります！

冬の家が寒いのは当たり前と思いつ込み、寒さが健康に与える影響があまり認識されていないっぽうで、家庭内での不慮の事故死は増加傾向（P11参照）にあり、それは特に冬に多く発生している。

夏は暑く、冬は寒い部屋で暮らすことでの発生する健康リスクを知り、家族みんながいつも快適に、そしてずっと健康に暮らせる、そんな暖かな家づくりを考えてみよう！

危険!!

5°C

低体温症を起こす
ハイリスク

12°C

血圧上昇、
心臓血管疾患のリスク

16°C

呼吸器疾患に
影響あり

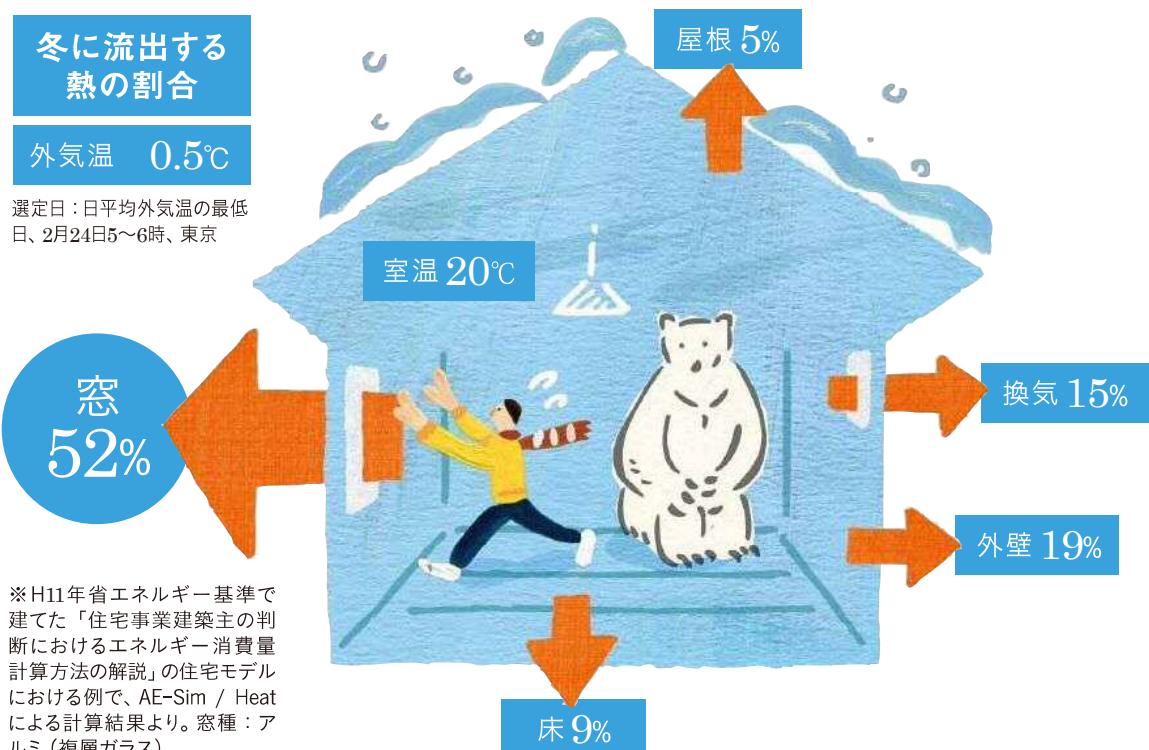
18

部屋が寒いと、
不健康……。

一般的には、18°Cより温度が下がると寒さを感じはじめると。指針では、16°C以下が健康リスクのある室温。冬の寒さは、健康を害することを知ってほしい。

熱はこんなに出入りしている。

冬は、暖かさが逃げて……



左ページ下の表は、冬の寒さから引き起こされやすい心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患による死亡率を地域別の順位で示したもの。

これから家のづくりは、
冬を旨とすべし。

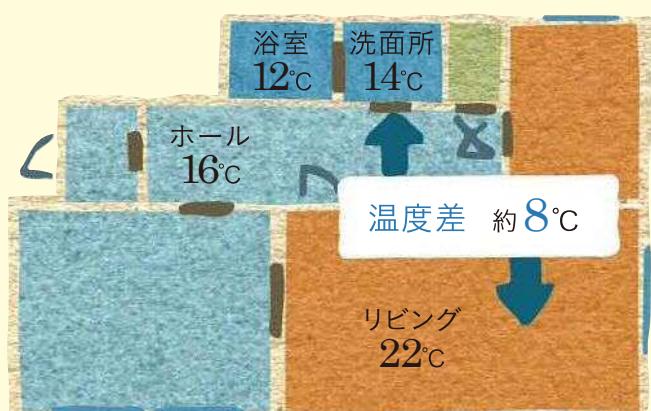
夏に部屋が暑くなったり、冬に部屋が寒くなったりするのは、壁や屋根、窓から熱が出入りしているから。なかでも窓は、熱の出入りが一番多い場所。特に日本中に広く普及している複層ガラスのアルミ窓は、極めて熱を伝えやすいため、多くの熱が入り出し、夏は暑く、冬は寒い環境をつくってしまう。寒い冬の季節、暖房の効いた居間と、無暖房の浴室やトイレなどとの大きな温度差は、血压に影響を与える。高齢者なら、命にも関わる危険な状態といえる。

健康なカラダをつくる「樹脂窓」のチカラ。

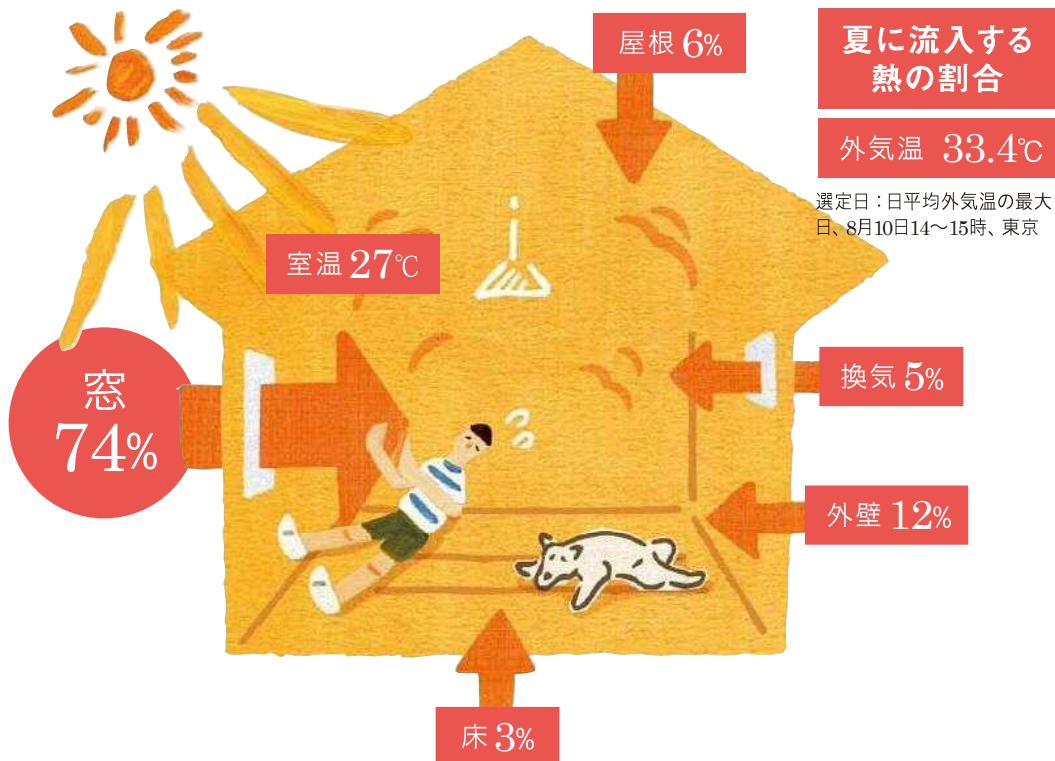
「窓」で決まります。

部屋ごとの温度差はヒートショックの原因に。

寒い家で特に怖いのが、部屋ごとの大きな温度差。暖かいところから急に寒いところへ移動すると、血管が収縮し、血压が上昇する。いわゆるヒートショック現象だ。最悪の場合、脳出血や心筋梗塞を起こすこともある。



夏は、暑さが入ってきます……。



屋根、換気、外壁、床と比べても、熱の出入りが圧倒的に大きいのは窓だということがよくわかる。この窓の断熱性能を高めることが、即、家の断熱性能の向上につながり、夏も冬も快適な空間を約束してくれる。

一方で温暖地は、その気候柄、断熱に力を入れることは少なかつたため、冬の冷え込み、住居内での温度差が激しいと考えられる。健康的な温度を保てる家づくりを目指すなら、まずは北海道の断熱性能を見習いたいもの。これから目指すべきは、「冬を旨とした」家づくり。それを支えてくれるのが、世界で普及している樹脂窓の断熱性能の高さだ。

比較的温暖な地域ほど順位が高く、どの疾患でも北海道の順位が低いという結果は、一見、寒さと死亡率は無関係?とも思えるが、実はその逆。寒さの厳しい北海道の住宅では、家の断熱性能を重要視しており、多くの住宅が高い断熱性能を有している。樹脂窓の普及率も高く、部屋ごとの室内温度差は少なく、家中では半袖で過ごせるというところも少なくない。

三疾患死亡率と地域の関係。

	心疾患	脳血管疾患	呼吸器疾患	
1位	四国	中国	九州・沖縄	ヒートショックが要因で起こりやすい疾患の死亡率に関する、地域ごとの統計。比較的温暖な、中国、四国、東海地方が上位を占める。九州・沖縄地方の呼吸器疾患1位は、湿気によるカビなどが原因と予想できる。
2位	東海	四国	四国	
3位	中国	東海	東海	
4位	関東	甲信	中国	
⋮	⋮	⋮	⋮	
10位	北海道	北海道	北海道	

(出典:濱田直浩、羽山広文 他「人口動態統計を用いた住宅内の安全性に関する研究:その7」, 2012年日本建築学会学術講演会, 2012)