

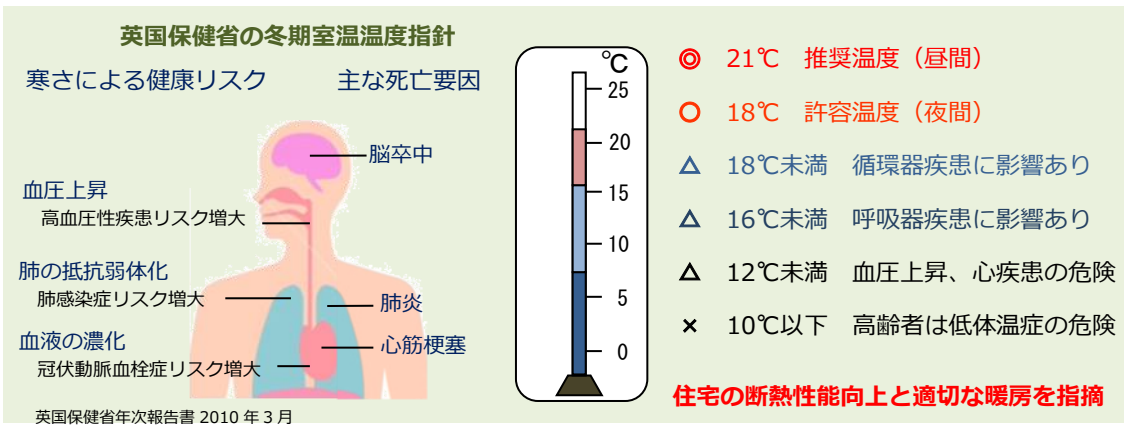
## エーディーハウスの住まいの疑問に答えま〜！ お医者さんと考える、健康な家づくり

少子高齢化が急速に進むなか、高齢者がいかに健康で長生きできるかが未  
来への大きな課題となっています。高齢者が元気に過ごし、家族と共に快適に  
暮らしていただくには、ご家族の身体的・経済的負担を和らげることにつな  
がります。そのためにはまず、住環境を見直して改善することが不可欠だとし  
て、国の支援のもとに「スマートウェルネス住宅」という事業が立ち上がりまし  
た。ここでは、医療関係者と住宅建設を手掛ける人たちが初めてコラボレーシ  
ョンして、住環境と健康の関係性について考え、具体策を提案しています。お医  
者さん側から見た「住まいから健康を見直す」方法を紹介します。

### 冬の室温改善が家族の健康のカギ

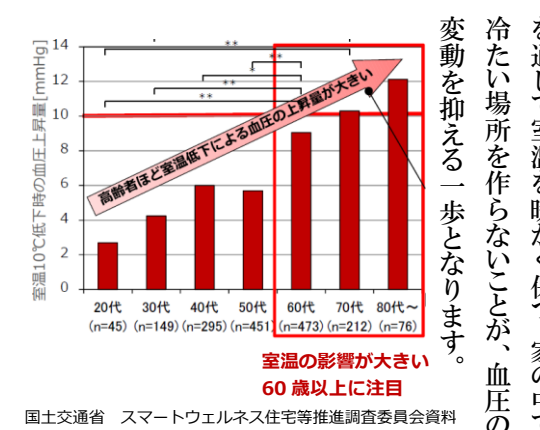
人が「健康」であるためには何が大  
切かについて、WHO（世界保健機関）  
憲章では「第一に平和、二番目に住  
居」と明示しています。それほどま  
で、住まいは健康に重大な影響を与  
えることを表しています。また、住居  
とはただ単に雨、風をしのげるもの  
ではなく、温熱環境が正しく整ってい  
ることを条件としています。

エーディーハウスでは以前より、住  
まいの温熱環境が健康を大きく左右  
することをお伝えしてきましたが、温  
熱環境と健康が密接な関係にあるこ  
とは、日本ではまだあまり知られてい  
ないようです。一方、室温の管理は世  
界では常識となっており、健康に悪影  
響を及ぼすような低性能の住宅には、  
行政から改修を促すなど、国を挙げ  
て住環境の改善に取り組むところも  
あります。健康的な推奨室温は2  
1℃、16℃以下になると呼吸器障  
害や心疾患の発生の危険が高まると  
保健機関が警告しています。心疾患  
や脳血管疾患に代表される循環器疾  
患は、気温の下がる冬季に増加してい  
ます。冬季の室温の改善は家族の健  
康につながり、病気の予防には欠かせ  
ないと、日本の医療関係者からも声  
が上がり始めています。



### 循環器疾患の予防は血圧に注意して

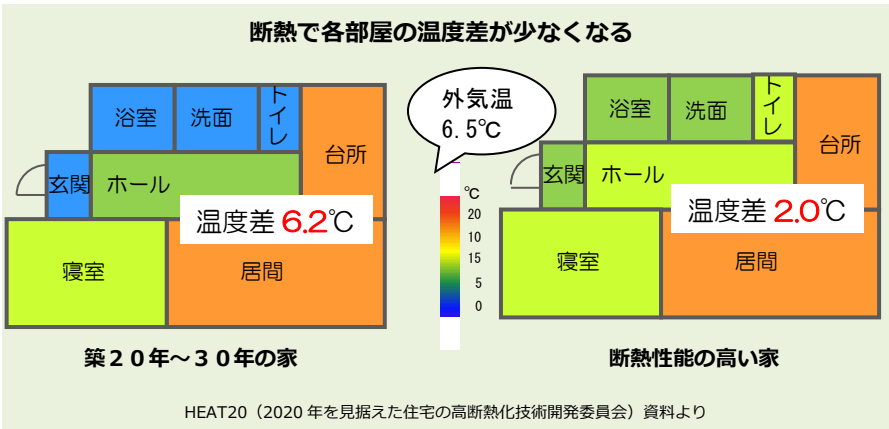
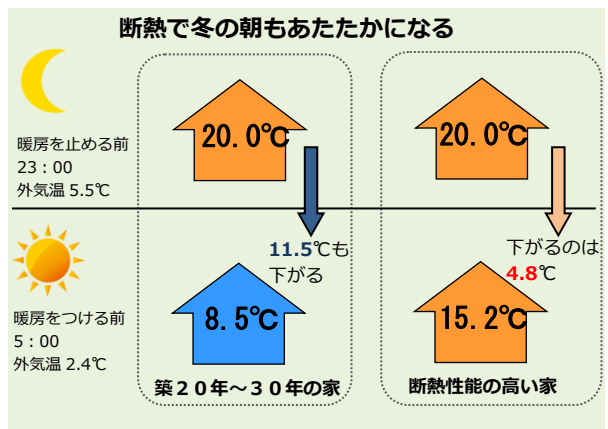
日本人の実に3人に1人は高血圧  
であると言われています。日本人の  
主な死因の第2位が循環器疾患で、



### 循環器疾患の予防は血圧に注意して

健康には住まいが大きく関わって  
いること、住まいの寒さが原因で起る  
病気を減らすためには暖かい住まい  
が必要だというお医者さんの意見か  
ら、建築側では住まいの改善策が考  
えられています。寒さや温度差を和  
らげる家づくりに大切なのは、住まい

冬期に集中して発生しており、高血  
圧が深く関係しています。人は寒さ  
を感じると体温を逃がさないよう  
体が反応し、血管が収縮して血圧が  
上昇します。高血圧によって血管が詰  
まりやすくなると、脳や心臓、腎臓  
などに重大な病気を引き起こす恐れ  
があります。また、病院で高血圧と  
診断されたことがなくても、朝に血  
圧が急上昇する方が多くいます。暖  
かい寝床から起床したあと、裸足で  
冷たい床に触れて血管が収縮し、急  
激に血圧が上がる最も危険なケース  
です。特に高齢者の方は冬期の早朝  
に血圧が上昇しやすいことが分かっ  
ていますので、注意が必要です。寒い脱  
衣所と、暖かい浴室の間で起こるヒ  
ートショック現象という現象を聞いたこ  
とがあるかと思いますが、命に直結  
するような血圧の急上昇を避けるに  
は、住まいの室温が重要な役割を担  
うことが明らかにされました。一日  
を通して室温を暖かく保つ、家の中  
で冷たい場所を作らないことが、血圧の  
変動を抑える一歩となります。



■ぜんそくやアトピー性皮膚炎などアレルギー症状の軽減  
断熱性の低い家から断熱性能の高い家に引越した人は症状の改善率が高い。  
断熱化で結露が解消されるので、アレルギー症状の原因となるカビの発生を  
防ぐことができる  
例: アレルギー性鼻炎 28.9%→21.0% アトピー性皮膚炎 7.0%→2.1%

■身体を動かすことで健康改善  
家が暖かいことで活動的になり、寒い家に居る時と比べて歩数が平均 1000 歩  
増える結果に。高齢者の心身の活性化につながり、活動的な人ほど長生きで、  
心血管起因で死亡する例が少ない。

断熱化がもたらす健康メリット  
20℃あった室温が10℃まで低下  
すると、血圧は5mmHg上昇するとい  
う研究結果が発表されています。こ  
れを足元付近の室温に注目した場合、  
10℃低下すると血圧は9mmHgも  
上がるそうです。室温低下、とりわ  
け足元の室温低下が血圧の上昇に関  
係していることがうかがえます。特に  
断熱性能が低く、床暖房ではない住  
宅では、足元が常に低温という状態  
になります。50歳以上の居住者の平  
均血圧は、断熱性の高い家と低い住  
宅では7.8mmHgの差があることが、  
調査で明らかになっています。住まい  
はまず足元から暖めて、断熱化であ  
りたかさを逃がさないことが何より  
も大切だということが、医療と建築の  
両方の現場から共通の意見として挙  
げられました。

また、建物の断熱性を高めると、  
高血圧の他にもさまざまな症状が改  
善されることが報告されています。



弊社施工の断熱材、セルローズ  
ファイバー。天然の木質由来の  
素材で隙間なく施工でき、優れ  
た断熱効果を発揮。防火・防  
音・防虫効果まで兼ね備えた、  
極めて性能の高い断熱材です。

住まいも人も健康で長寿命に  
高断熱で床暖房の住まいが定着  
している北海道では、ヒートショック  
による死亡率が最も低く、部屋中  
も暖かく温度差がないことが功を  
奏していると考えられています。比  
べて兵庫県はヒートショックによる死  
亡率が毎年ワースト3に入る非常事  
態となっています。住まいを断熱化  
することで予期せぬ事故は防げま  
す。古い家なので今更リフォームし  
なくても、とためらう方も多いので  
すが、例えば高齢者お二人でお住  
まいの場合など、日常生活に必要な  
ところだけの断熱化(ゾーン断熱)は  
ヒートショック防止にとっても効果的  
です。断熱化工事は壁や床、天井を  
断熱材で囲い、窓も断熱性の高いも  
のへと交換します。また、気になる暖  
房費ですが、エーディーハウスでは住  
まいに最適な断熱性能を持たせて、  
室内を24時間暖かく保てる暖房  
設備方式を取り入れることで、ひと  
月レベルではなくひと冬通した暖房  
費が3万円以内という、さらに一歩  
進んだ計画をご提案しております。  
断熱のレベルを上げることは、健康  
持続と省エネ、節約という、豊かな  
将来への投資になります。これから  
の人生を心身ともに健康で過ごす  
ために、住まいの温熱環境を見直す  
ことを是非お勧めします。

## 漢字パズルに挑戦!

前回の漢字パズルの正解は「祭」でした。ご応募を頂いた中から正解された方に、商品を送らせて頂きました。今回も漢字パズルには是非挑戦して下さい。正解されたご応募の方から抽選で5名様に、「イタリア産有機アマニオイル(229g)」をお送りします。最近では健康に良いさまざまな油が話題になりますが、中でも一番注目を集めているのがアマニ(亜麻仁)油です。アマニ油が他の油と一線を画しているのは、オメガ3のαリノレン酸を豊富に含んでいる点です。オメガ3は体をつくるのに必要な必須脂肪酸で、動脈硬化や高血圧、心臓疾患を予防し、コレステロールや中性脂肪を下げる働きがあります。また、ヒトの脳の60%は脂質でできており、良質なオメガ3などの脂肪が足りなくなると頭の回転が鈍くなると言われています。青魚に多く含まれているオメガ3ですが、現代では不足しがちなため、オメガ3を含んだオイルの積極的な摂取が勧められています。アマニ油は非常に酸化しやすくデリケートな油のため、品質にこだわって選びたいところ。イタリア原産の100%有機亜麻仁種子を、栄養を壊さないように低温圧搾で抽出し、光を通さない遮光ガラス瓶に詰めています。苦味とクセを抑えたマイルドタイプで、サラダやお浸しなどに加えてお召し上がり頂けます。クイズの解答ができました方はご住所とお名前をご記入の上、弊社までご郵送、またはメールにてお送り下さい。応募締切りは平成29年12月23日です。



biologicoils  
オーガニック JAS 認証  
イタリア産有機アマ  
ニオイル。オーガニッ  
クフードの取扱いに  
定評のある創設社の  
ものをお届けします。

## 編集後記

源氏物語の中に、「野分(のわき)」というお話の段があります。野分とは台風のことですが、その野分の風が「例年よりも烈しく吹き荒れた」ので、光源氏の息子、夕霧は心配になつてお父さんの源氏の家を見回りに出かけてます。するとまたまた風で開け放たれた隙

間から、今まで対面したことがなかった継母である紫の上の「天女のような美しい姿」をかいま見てしまい、すっかり心を奪われる...という何とも奥ゆかしい、平安王朝の風情のある様子が描かれておりますが、実際この時代、台風の本舞最中にこんなのかなことをしている場合ではなかったでしょうね。何しろテレビもラジオも、当たり前だけにインターネットも、情報源となるものがまるでないんですから。台風がいつ頃きて、どの位の大きさなのか全く分からない。何の予測も準備もできないまま、ただ「なんや知らんけど毎年この時期に雨風えらいすい日あるし」と怯えながら過ごしたのでしょうか。生死を分ける一大事、さぞかし恐かつただろうと思います。情報が発達した現代になつても、生死を分ける一大事ということには変わりはないかも知れませんが、先日の台風18号では、姫路やたつの市で記録的短時間大雨情報が発表されましたが、本当にこんなに雨が降ったことあつただろうか?と思うほどのどしゃ降りや茫然としました。台風が来ることも、上陸したことも十分わかっていましたが、一時テレビとインターネット回線が故障して繋がらなくなり、周りの状況が分からなくなつてきたら一層不安に。家の前の道路は排水しきれなかつた水がうすうす溜まつた程度でしたが、知人がマンションの地下駐車場に止めていた車は完全に水没してしまいました。地下ピットの大きさはおよそ7m四方で深さ2m、普段は雨水が入り込んでも排水ポンプで排出されるのですが、あまりの集中豪雨に耐えきれず、ほぼ満水になるまで水が溜まつてしまつたようです。大雨が降つたのはほんの3時間程度だつたと思いますが、あつという間にこんなことになつてしまうのかとただただ驚愕。何十年に一度の大雨、という注意報を最近よく聞いてはいましたが、まさか身近に被害が出るなど予想もせず、ああ、完全に甘く見ていたなど痛感しました。停電しかけた時慌てて懐中電灯とラジオを探しましたが、それもすぐに出てこなかったし(汗)今回はまだ人的な被害がなくて何よりでしたが、自然の威力の前に人間とはなんと無力なことでしょう。予測のつく自然災害には最大の準備を!

## 工 事 N E W S

\*\* 最新の現場ニュースはホームページをご覧ください \*\*

|   |   |
|---|---|
|  | <b>■たつの市 K様邸新築工事</b><br>現在、内部造作工事中です。キッチン廻り・階段部分・トイレ水回り部分などの細かな納まりが必要で、設計部と随時打合せを行っています。外装工事も10月の終わりに足場解体をする予定で作業を進めています。その後に外構工事を進めていきます。建物廻りもほとんど工事をを行いますので、内部・外部共に完成が楽しみな物件となっております。 |
|  | <b>■姫路市 I様邸増築・改修工事</b><br>こちらの物件は、1階の改修、増築と外壁改修を併せて行います。床にはシルクライン床暖房を施工します。内部は、部屋ごとに床の仕上げを変えるなど、こだわり箇所がたくさんあります。現在は増築部の基礎工事が完了し、これから各所の造作に入ります。   |
|  | <b>■たつの市 S様邸新築工事</b><br>現在、内装工事中です。クロスを貼り、塗装を行い、トイレや照明器具などの設備を取り付けていきます。全てが仕上がった後の床の養生を撤去する時が本当に楽しみです。10月末に引き渡し予定です。  |
|  | <b>■姫路市 M様邸新築工事</b><br>現在2階に器具を取付工事中です。1階は和室周りの造作工事とクロスの工事をしています。外部は、無事に足場の解体が終わり、玄関のスロープの工事と温水器周りの台の工事を行っています。これから1階はタイル、クロスの塗装等順に進めていきます。   |
|  | <b>■たつの市 Y様邸新築工事</b><br>現在、焼板貼り工事中です。1階では外周部の下地、内部の間仕切り壁の工事を行っています。焼板貼り完了後は、左官の工事と外部のフード雨樋の取り付けを行い、足場を解体します。内部は下地の完了後、ボード貼りの工事に移っていきます。   |



「家造りの前に読む本」  
近年「収納」に関心を持つ人が増えています。大金を投じて収納スペースを創っても物が溢れて元通りに。「またリフォームしなくちゃ。」と後悔する人が大半です。AD-HOUSEでは、最低これだけの知識があれば大丈夫というノウハウをまとめた小冊子をご希望の方に無料でプレゼントさせていただきます。  
[info@ad-house.co.jp](mailto:info@ad-house.co.jp) TEL: 0120-63-4332  
までご連絡下さい。

|   |  |
|---|--|
| <b>■イベント報告</b><br>   | 『9/30 姫路市にてお住い拜見 見学会開催』<br>人気企画 実際の暮らしを感じていただくイベント無事終了いたしました。<br>エーディーハウスが手掛けた住まいに実際に訪問させていただき、住まい手さんの生の声をお聞きしながら暮らしを体感していただく貴重な体験となりました。毎回少人数開催で、好評です。  |
| <b>■イベント開催予告</b><br> | 10月末、たつの市にて完成見学会開催します。詳細はホームページやダイレクトメールにてご案内致します。外壁は白州そとん壁と板貼り。周りの視線を遮る手法を凝らした中庭を配置し、より広がりのあるLDK空間を実現。階段下の段差を利用したキッズスペースは、家事をしながらでも目の届く位置に。天井高2.9mのLDK、大容量の収納スペースなど見どころがたくさん。北海道基準の断熱性能をもたせ、快適かつランニングコストを安く抑えることを追求しました。皆様のお越しを心よりお待ちしております。  |
| <b>■イベント開催予告</b><br> | 11月に「ハウスメンテナンスイベント」を今年も開催致します!<br>しっくいやクロス、無垢材のお手入れは難しい? 日ごろの正しいお手入れで風合いは増していきます。お問い合わせの多いメンテナンス内容について、解決方法やアドバイスをプロに聞いてみませんか? 参加者様も実際にお手入れを体験していただける「お手入れ教室」を開催します。他にも住まいや家づくりの疑問、不安を解消できる内容など盛りだくさんです。オーナー様はもちろん、これから家を建てる方もどうぞお気軽にお立ち寄り下さい。 |