

◇第 14 話 健康と住環境の深い関係◇

～湿度、カビ、暖房の選び方が左右する要介護リスク～

高齢化社会において、要介護度の進行をいかに防ぐかは、医療や介護だけでなく、住宅づくりにおいても重要なテーマです。近年の研究では、住まいの温湿度環境が、健康状態や要介護度に影響を及ぼす可能性が示されています。

■冬の乾燥と要介護リスク

冬季は室温と同時に湿度も低下しやすく、高齢者にとっては感染リスクや体調悪化の要因になります。

特に老人ホームなどでは、室温と要介護度との関連に有意差は見られなかった一方、湿度の低下が要介護度の悪化に関係しているとの研究結果が報告されています。

乾燥した環境では、喉や気道が乾きやすく、体内に侵入したウイルスや菌を排出する「繊毛」の働きが鈍くなります。これは、インフルエンザや肺炎などの感染症を引き起こし、結果として要介護状態を進行させてしまう可能性があります。

この湿度と介護度の関係についての研究は、世界的にも初めての報告であり、今後の再現性や追試が求められています。

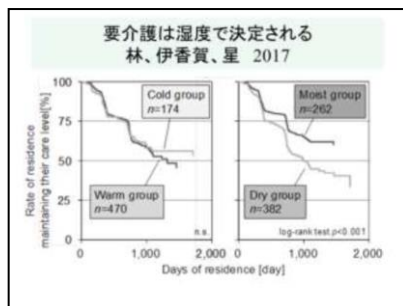
■高湿度によるリスクとカビ問題

一方で、湿度を上げすぎるとカビの繁殖という別の健康リスクが発生します。沖縄県はかつて世界屈指の長寿地域でしたが、現在ではとくに男性の平均寿命が他県に追い抜かれています。

その背景には、食生活や運動習慣の変化だけでなく、住宅の構造変化やカビの影響も一因ではないかと考えられています。

沖縄の伝統的な住宅は、フクギ並木に囲まれた木造平屋が主流でしたが、現在では 9 割近くがコンクリート住宅となり、通気性の低下や高湿度環境での黒カビの発生が深刻化しています。

黒カビは見た目の問題にとどまらず、有機溶剤を放出し、呼吸器や免疫系に悪影響を与えること



星先生のお話

が分かっています。

実際に那覇市の高級ホテルでも、天井やエアコンの吹き出し口に黒カビがびっしりと生えていたという報告がありました。

石垣の黒ずみも黒カビによるものとされており、空気の質への配慮は健康維持のための“一次予防”に他なりません。

■空気を汚さない暖房を

冬季の室内環境で、もう一つ注目すべきは暖房機器の選び方です。

かつての日本では「公害」が社会問題となり、「水俣病」「イタイイタイ病」「四日市ぜんそく」などの健康被害が知られています。現在の日本であっても、密かに続いている“空気の公害”の一例が、開放型石油ストーブの使用です。

近年の住宅は高气密化が進んでおり、開放型石油ストーブを使用することで、有機溶剤や粉じんの室内滞留湿度の上昇によるカビの誘発といった悪影響が生じます。つまり、開放型ストーブは空気を汚し、健康に悪影響を及ぼすリスクが高い暖房機器と言えます。

「価格が安いから」と選ばれがちですが、呼吸器疾患の悪化や健康寿命の短縮につながる可能性を考慮すれば、決して“安い選択”とは言えません。

■健康的な暮らしを支える住宅へ

空気の質や温湿度管理は、もはや「快適性」だけの問題ではありません。

それは、住まい手の健康と生活の質、ひいては命を守る「一次予防」の重要な要素であり、医療や福祉と密接に関係する視点です。

とくに高齢者や子ども、持病を抱える方にとっては、住まいの環境が日々の体調を左右する大きな要因となります。

私達（ファースグループ）の提供する住宅の性能は、そこに暮らす人の健康や要介護リスクに影響することを、改めて意識すべき時代に来ています。

また、こうした知識を正しく理解し、適切に判断できる「情報リテラシー」と、選択肢を得られるだけの経済的な余裕の支援体制の整備も不可欠です。

健康的な生活環境の提供は、建築業界にできる「医療貢献」であり、地域に対する大きな価値提供です。これからの家づくりには、快適性だけでなく健康維持という視点を積極的に取り入れていくことが求められています。

ファースの今を、6つの窓から。



公式サイト



ポータルサイト



加盟工務店募集サイト



Instagram



Facebook



YouTube