

## 住まいと健康 フォーラムニュース

発行者：住まいと健康フォーラム事務局 第64号

〒351-0197 埼玉県和光市南2-3-6 国立保健医療科学院 建築衛生部 '11.3.1.

TEL 048-458-6248 (鈴木)

048-458-6249 (阪東)

FAX 048-458-6253

### 2010年『住まいと健康フォーラム』 東京フォーラムの報告

平成22年10月27日から29日まで、東京都千代田区において第69回日本公衆衛生学会総会が開催されました。

住まいと健康フォーラムは、第2日目の自由集会に参加し、東京国際フォーラムの会議室において東京フォーラムを開催しました。今年は、「なぜ、人は住みたいと思う家に住んでいないのか」をテーマとし、中心となる講演は、文京区文京保健所で環境衛生監視員をされている中臣昌広さんから、ご自宅をエコロジー住宅として建築した実践のお話をいただいで、住まいと健康問題とエコロジーについて話し合いました。

運営には、東京・横浜の保健所の方々にお世話になりました。参加者は30名ほどで、北海道、神奈川県、福井県等、全国各地からお集まりいただきました。要旨を掲載します。

最初に国立保健医療科学院の鈴木晃さんから、今回のフォーラムの主旨説明に続いて、住み手が住宅を適切に選ぶことができていない現状について話題提供がありました。

「新潟県南魚沼市の住宅を調査しました。いくつか特徴的なことがあります。豪雪地帯なので屋根の勾配が急になっています。また基礎が2m位高くなっていて、雪が積もった場合も生活ができるよう工夫されています。調査すると面白いことに建て替えた家も、基礎の上の部分は前とほとんど同じ造りになっていました。例えば縁側がありますが、地面から2mの高さになりますので、庭から接近することはできません。ではなんで縁側を造るかをいろいろ聞いてまわったのですが、「以前もそこに縁側があったから」というのが私のたどりついた「結論」でした。家というのはそういう意味でかなり保守的な存在ではないかと感じます。つまり、人の暮らしに住まいを合わせるというのではなく、住まいに合わせて人が暮らしているのが現状だということです。

これは高齢者の住居についても言えて、介護という面からすると大変な「高床住宅」ですが、それはこの地域の介護の特徴であると受け止めてしまって、住宅そのものを人の暮らしに合わせてようとする意識がなかなか生まれてきません。

特に新しく住宅をつくる時、「どのように暮したいのか」という問題意識は重要です。そこを踏まえて、今日の中臣さんの実践を伺いたいと思います。

「健康と住まい」については、かつては「不衛生な住まいと感染症」が大きなテーマでしたが、不衛生な住まいは少なくなり、感染症以外にも住まいに関連する健康課題が登場してきました。たとえば、在宅ケアや健康増進のための住まいをどうするか、またシックハウスの問題なども出てきました。

もう1つ最近の変化で重要な点は住宅市場が変わったこと、以前は住宅のづくり手は近所や親戚の大工だったのが、最近ではハウスメーカーになり、づくり手と住み手が顔を合

わさないことが当たり前になりました。シックハウスの以外の問題は建ててすぐ起こらないため、つくり手が居住後の問題を把握することが難しくなったということです。

一般の商品とちがって、住宅は何度も買うものではなく、消費者が失敗を次に生かせることが少ないものだけに、住み手への正しい情報提供が重要で、公衆衛生従事者の役割ではないでしょうか。

また最近の住まいが多様化、高度化しているなかでは、単に新築時の住宅品質のベースを上げるというだけでなく、シックハウスのように、多くの人は問題ではないが少数の人には深刻な問題ということも起こってきます。変化するニーズに対して居住者自身が改善をし続けることが必要であり、その時のニーズに合わせて住まい手が容易に改善できることが可能な住宅というのが求められていくと思います」

続いて文京区文京保健所の中臣昌広さんから、多くのスライドを使って、自宅をエコロジー住宅として建築した話をいただきました。

「私は文京保健所で環境衛生監視員をしています。美容室やホテルなどの許認可行政や、最近に住まいの衛生ということで、ダニ、カビやシックハウスなどの相談に応じています。住まいと健康に興味があり、住まいと健康フォーラムの会員にもなっています。また職員自主研究グループの「ソーラーシステム研究グループ」で都市の水やゴミの循環を研究してきて、雨水市民の会で雨水利用の活動もしています。これらの活動をまとめて1つの形にしたのが、今回の家づくりでした。

今までどんな家に住んでいたかという、戸建ての借家から始まり、多摩ニュータウンの公団住宅、文京区の職員住宅、高齢者住宅の管理人住宅ときています。もともと家に興味があったので10年くらい色々な家を見に行っていました。

住まいを手に入れる際のポイントとしたのは、周りから化学物質の影響を受けないこと、周囲からアレルギー物質の影響を受けないこと、建材等の化学物質で健康を害さないこと、雨、太陽を活かせる場所であること、購入可能な価格であること、通勤時間が負担にならないことなどです。

そこから土地探しが始まったわけですが、建物なしで土地だけを探すというのは結構大変でした。たまたま出合った土地は、隣が公園、向かいが神社でした。公園側が南西で日当たりがいい場所です。敷地面積は17坪でした。向かいが神社で高い建物が建たないため、風通しのいい場所でもあります。

土地を決めるときに、図書館の郷土資料コーナーで古い地図を見て、そこに池や川がないことを確認しました。

次に、どういう家をつくるかです。まず健康を害さない建材を選ぶということで、無垢の木材を使いました。1、2階の床は栗のフローリング、3階の床は杉を使いました。洗面所や風呂場の壁には、ヒバを使っています。ヒバは水を含んでもほとんどかびることがありません。

フローリングは無垢のままでもいいのです。しかし、栗の木は水をこぼすとタンニンで黒くなってしまうので、塗料を塗っています。これも自然塗料の木蠟ワックスを使いました。

浴槽はステンレス、できるだけ化学物質の少ない材料を使っています。

外壁は雨がしみこまないようにアクリル系の樹脂を使っているのですが、わらと砂のように細かくした石を練りこんで、左官塗りをしてもらいました。

家の中の壁は、断熱材の上に石膏ボードをはってその上に漆喰塗りをしてもらいました。壁紙を貼るところは、ネパール紙やドイツのリサイクル紙を使っています。接着剤は自然系のでんぷん質ののりを使いました。

驚いたことに浴室のそばで湿気が多いところでも、窓が結露しません。やはり木が吸湿してくれていることを感じます。

入居して3ヶ月半後、ちょうど国土交通省の化学物質の調査募集があったので、応募して測ってみました。測定した6物質はほとんどが低い値でした。

次に、夏に涼しく冬暖かい住宅ということです。今年の夏は暑かったですが、日向と日陰では身体で感じる温度に相当の違いがあります。それは地面が熱いからで、家の中の温度も、外壁の表面温度を下げてやることで、部屋の温度上昇を抑えられます。壁面緑化によって、表面温度の上昇を防ごうということです。最初の2年はゴーヤを植えました。いまはポピュラーになりましたが、最初は珍しがられました。3年目からは琉球アサガオにしました。この方が質感があって、太陽をさえぎる効果が高いからです。

実際の効果ですが、7月に壁の表面の温度を比較すると、3階の日光が直接当たる壁の温度が5.6℃でした。それに比べて葉の影になっている所は3.7℃でした。壁面の緑が建物の温度を下げる役目をしていています。また、3階のベランダには土を入れることで、断熱をしています。

今年の夏は暑かったですが、それでも1階は、緑の力が働いて、エアコンをつけなくてもいられました。2階は湿気も高かったので、エアコンを使いました。よく緑のカーテンがあればエアコンは要らないかと言われますが、必要です。ただ使う量は大きく減ります。

暖房は、1階、2階は床暖房を入れています。1階はコンクリートが蓄熱してくれるので、夕方4時間つけておけば1.4度くらいを維持できます。2階はパネルで蓄熱できないので消すとすぐ寒くなってしまいます。床暖房は輻射熱なので、温度は高くありませんが少し着ていれば十分快適です。

次は雨水利用です。私の家の屋根面積は3.5㎡しかありません。東京の戸建住宅の屋根面積の平均が6.0㎡ですから、6割しかありませんが、十分水を集めることができます。ここに降った雨水を集めて、地下の6tの水槽に溜めます。6tの水槽というと、家庭の浴槽の40杯くらいになります。これを植木の水やりとトイレの洗浄水に使っています。大体、家の使用量の2割をまかなっています。植木用は手押しポンプで水を汲みます。

なぜ雨水利用をしたかですが、私は雨水市民の会に入っています。以前に三宅島に行きました。三宅島は昔から雨水を飲み水として使っているところで、実際に見たときにすごいなあと思いました。機会があれば、是非やってみようと思ったのです。

雨を全部そのまま水槽に入れてしまうと、汚れた水が入ってしまいます。降り始めの水を下水道に捨てることができるように、管の途中にバルブをつけています。また雨水を水槽に入れる所に、金魚の水槽の水を浄化するフィルタと、ストッキングをフィルタ代わりに使っています。すぐフィルタやストッキングが黒くなってしまうところを見ると、排ガスで雨が汚れていることがわかります。自分達がこれを空気として吸っているかと思うと、怖くなります。

定期的には水質検査をしています。雨水はとてもきれいです。また水槽の水が足りなくなったら水道水を足す予定をしていましたが、4年たってまだ1度も水道水を足したことはありません。

雨水を使う理由は三つあります。一つめは身近な資源を生かすということ、二つめは都

市型洪水を防ぐこと、三つめは災害時にも一定の水の確保ができるということです。

次に太陽光発電です。太陽光発電には2つの方法があり、1つは売電型で、昼に作った電気を電力会社に売り、夜は電力会社から電気を買うもので、多くはこちらです。私の家は独立型で、作った電気をバッテリーに貯めて自分の家で全て使うやり方です。使っているのは照明と冷蔵庫と雨水用のポンプに使っていて、全体の約12%を太陽光発電でまかなっています。1階の納戸に、バッテリーに貯まっている電気の量を示すランプと、電力会社の電気と太陽光の電気との切り替えのスイッチがあります。

次に、緑の話です。緑のカーテンは、良さがあります。実際に植物を植えているスペースは50cm位の幅しかありませんが、つる系の植物はそれでも十分です。狭いスペースでも有効に使えることが特長です。緑は単純に日差しをさえぎると共に、植物の持つ蒸散効果によって家の温度をあげません。また見た目にも涼感があり、ときにはゴーヤの収穫を楽しむことができます。最近気がついたことは、紫外線を浴びないので、外壁が汚れないということです。

もう一つ、自立する家ということを目指しました。阪神淡路大震災のときに、ボランティアで何度か現場に行きましたが、水の問題、特に飲み水以外の生活用水の確保に苦労したことが印象的でした。水と電気をためておくことで、災害時に1週間自立することを目指しました。

もったいないを楽しむ暮らしとしては、以前の家の近所の日本家屋が取り壊されるときに、捨ててしまう花台や火鉢入れなどの調度品を譲ってもらったり、今は取り壊してしまった文京区の旅館から、廊下の照明や丸窓を譲ってもらったりして、家に使っています。歴史のあるものは、ぬくもりを感じさせてくれます」

この後質疑応答を行った後、2次会で参加者相互の交流を深めました。

以前にも紹介しましたが、今回の講師をしていただいた中臣さんの家づくりの実践が、本になっています。

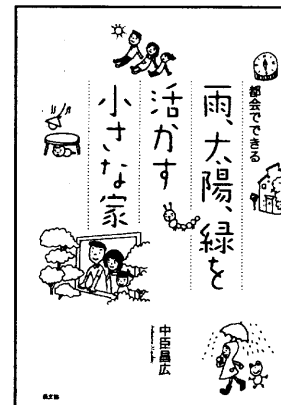
『都会でできる 雨、太陽、緑を活かす小さな家』

文京区文京保健所 環境衛生 中臣 昌広 著

発行所：農文協（社団法人 農山漁村文化協会）

¥1,700+税 2009.11.10. 発行

ぜひご覧ください。



## 事務局

〒351-0197 埼玉県和光市南2-3-6

国立保健医療科学院 建築衛生部 健康住宅室 鈴木 晃・阪東美智子

TEL 048-458-6248(鈴木) FAX 048-458-6253

事務局不在のときが多いので、ご連絡はFAXでお願いします。