

特集

# お金で買える健康住環境

夢のマイホーム。いつまでも家族が、笑顔で暮らせる住まい。住まいを単なる箱と考えていませんか？ せっかくの夢のマイホームの空間が、快適でなく、ましてや健康を害する原因になってしまうケースがあります。設備や施工によって、健康に対する適した住環境が生まれます。極端に言うと、素材や設備などお金で買える健康住環境があると言えます。私たちは建築工房クームは、そんな『健康住環境の家』を提供しています。



環境と健康を考えて、地球と共に豊かに暮らすことロハス。高性能住宅とオール電化で実現した省エネと健康の住まい空間。長く暮らすモノだから、イニシャルコスト+ランニングコストを考えた住まい。それが、建築工房クームの住まいづくり=ロコハウスです。

高性能住宅+オール電化

## 住まいのロハスは、環境を変える一歩。

無理のない範囲で、環境や健康を考えるロハスだから、建築工房クームの住まいづくりでお客様に喜んでもらいながら、できることを考えたら、ロコハウスというカタチになった。

なぜ、高性能住宅+オール電化でロハスなの？

高性能住宅とは、**高断熱高気密と健康に配慮した住まい**です。まず、高断熱高気密だから、少ない熱エネルギーで十分な暖かさが、手に入ります。ということは、それだけ資源を使わずに済むということです。では、オール電化を使わなくてもと思うでしょう。しかし、ロハスは、継続して環境と健康を考えて暮らすスタイルです。無理が無い範囲で行なうエコなので、家計のことを考えた場合、オール電化は、**深夜電力で日中の暖房と給湯をまかなうため、とても経済的**なのです。建築工房クームでは、まるやかな暖かさでメンテナンスが、殆どかからない**低温水パネル暖房システム ロコ(LOCO)**をお薦めしています。この暖房システムは、給湯も兼ねているのでとても経済的です。

ロコハウスは、健康にも配慮した住まい

住まいは、暮らしの中心です。住まいで過ごす時間で最も長いのは、睡眠時間です。**睡眠時のカラダは無防備**です。だから、住まいでの健康への配慮は、必要なのです。ホルムアルデヒドなどによる**シックハウス症候群や乾燥・湿気による健康への害を軽減**する空間でなくてはなりません。義務づけされた換気システムですが、湿度によって吸排量を**自動で調整する24時間換気システム**を使用しています。**珪藻土の塗り壁や呼吸する壁紙**の使用で、さらに湿度調整機能があり、ホルムアルデヒドを吸収分解する素材を使用しています。見えない部分の石膏ボードであっても、ホルムアルデヒドを吸収分解してくれる**タイガーハイクリーンボード**を使用するなど工夫をしています。

## 1 シックハウス症候群

化学物質から発生するホルムアルデヒドが原因とされている病気。

### 症状

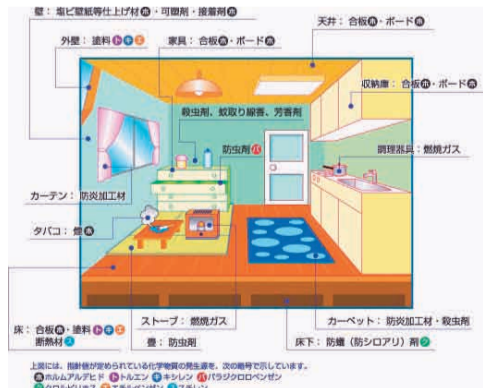
頭痛・吐き気・めまい  
目のどの痛み・呼吸困難など



新居に入ってからこのような症状が出た場合、シックハウス症候群の可能性がります。最初にある程度の量の化学物質に暴露されるか、あるいは低濃度の化学物質に長期間ばく露されて、いったん過敏状態になると、その後極めて微量の同系統の化学物質に対しても過敏症状を来す人があり、化学物質過敏症と呼ばれています。

### 化学物質発生場所

住まいのあらゆる場所から発生の可能性が...。床・天井・壁そして生活に関わるいろいろな化学物質からなるモノから発生します。仮に、住まいの壁や塗料などを自然素材のモノを使ったとしても、その後購入した家具や暖房器(石油・ガス)、煙草やペットから発生してしまいます。このようなことから住まいは、長い目で見た素材や設備機器を選ぶ必要性があります。



## 危険な高気密住宅 安全な高気密住宅

昔は、シックハウス症候群など聞いたことがありませんでした。何故、昨今叫ばれるようになったのでしょうか。それは、高気密住宅が原因の一つだと言われています。昔は、隙間から外へ出て行ったモノが、気密により外に出難くなってしまい、体内に吸収される量が増えたためと言われます。シックは病気、ハウスは家、文字通り『病気の家』では困ります。では、高気密住宅は、良く無いのでしょうか？ いえ、違います。換気システムや使用している素材などで、健康的尚かつ高気密な空間は生まれます。

## 2 梅雨時期の湿気

湿気によるカビ・ダニ・結露の発生は、病気の原因につながる。

### カビ



カビは温度・湿度・栄養・酸素の4つの条件がそろうと増えはじめます。特に温度が28度、湿度が70%前後になると繁殖が活発になります。食中毒だけでなく、抵抗力が弱い高齢者などの肺や肝臓を害したり、子どもたちのアレルギーの原因になるカビもいます。

### ダニ



人間に害をおよぼすダニの代表は、アレルギーの原因になるヒョウダニや、かゆみを起こすツメダニなど。フケやアカがあって、気温が25度前後、湿度が60~80%になると繁殖する可能性が大。好みの環境はカビとほぼ同じです。

### 結露



結露の原因は、冬の外気と室内の温度差ばかりではありません。夏は雨が続きした後で晴天になると、湿気をふくんだ空気が部屋の中に流れ込んで、冷たい壁に当たって結露を発生させます。結露をそのままにしておくと必ずといってよいほどカビが発生します。

## 3 病は気から

昔から『病は気から』という言葉。気持ちの持ち方で病気になる。

## 本当にある『病は気から』

『病は気から』この言葉を聞いて、気休めと想う方も多いと想います。しかし、癌にかかった少年が、スターウォーズが好きで、登場人物になって、癌を次々にやっつけるというイメージを毎日続けたところ、癌細胞が消えたというケースが、本当にありました。確かに、そこまでのケースは、めったに無いことですが、何故このような言葉があるのでしょうか。それは、体内の免疫力とストレスの関係にあります。ストレスが溜まるとカラダの仕組みのバランスが崩れ、免疫力が低下してしまうと言われています。逆に、気持ちがリラックスや楽しいといった状態の場合、免疫力が上がるといいます。だから、住空間もリラックスのできる心地良いカタチで暮らすことが大切だと考えています。