

Smile 通信



埼玉県住まいづくり協議会

平成31年1月 編集・発行／埼玉県住まいづくり協議会

〒330-0853 さいたま市大宮区錦町630 埼玉県住宅供給公社 住まい相談プラザ内

TEL 048-830-0033 ホームページアドレス <http://www.sahn.jp/>



富士見市にある水子貝塚公園

contents

埼玉県知事 新年のあいさつ	2頁
協議会会長 新年のあいさつ	2頁
LIXIL住宅研究所 未来住宅見学会	3頁
第14回 埼玉住み心地の良いまち大賞 表彰式	3頁
建築研究所見学会	3頁
市町村(賛助会員)の住宅関連補助制度一覧	3頁
第6回 埼玉県環境住宅賞 発表・表彰式	4～5頁
埼玉のまち 第15回 縄文人の竪穴住居は快適だった	
水子貝塚(富士見市)史跡から学ぶ	表紙・6～7頁
平成30年度住生活月間シンポジウムから	8頁

vol 74



埼玉の未来を切り開く

埼玉県知事 上田 清司

埼玉県住まいづくり協議会会員の皆さん、明けましておめでとうございます。

いよいよ今年はラグビーワールドカップが開催されます。会場の熊谷ラグビー場は、世界最高峰の戦いにふさわしいスタジアムに生まれ変わりました。東京2020オリンピック・パラリンピックの準備も進んでいます。県民の皆さんと成功に向け取り組んでいきたいと思います。

さて、今年は平成最後となる節目の年です。平成が幕を開けた1989年は東西冷戦の終結など大転換期にありました。イデオロギー対立は終わったものの局地紛争が拡散しています。日本では、生産年齢人口は1995年をピークに大幅に減少しています。また、産業構造の変化などから大都市に人口が集中し、地方を疲弊させています。

こうした中、誰もが幸せを感じられる社会を築くには、人口構造の変化に対応した社会の枠組みづくりや格差是正、スマート社会を実現するAIなどによるイノベーションが重要です。本県ではこうした課題の本質を捉え施策を展開してきました。貧困の連鎖を断つ生活保護世帯の子供への学習支援は、法律に基づく制度につながりました。国民健康保険のデータを活用して糖尿病の重症化を予防する取組は、先進事例として国が紹介しています。そして今、第4次産業革命ともいわれる変革期を迎えてます。今後も航空・宇宙分野などの先端産業の創造や、AIなど先進技術の普及を進めてまいります。

人生100年時代といわれる中、これまで運動や食事の改善による「健康長寿埼玉プロジェクト」、就労などを支援する「シニア革命」に取り組んできました。今後は経験豊かなシニアに、更に深く埼玉に関わってもらう仕掛けを考えていきたいと思います。また、格差拡大にも対応しなければなりません。例えば、県内で展開されている「子ども食堂」などの取組を多角的に支えていきたいと考えています。

これからも物事の本質を捉え、新たな時代を切り開く施策を埼玉から発信してまいります。



新年のごあいさつ

埼玉県住まいづくり協議会 会長 風間 健

埼玉県住まいづくり協議会会員の皆さん、明けましておめでとうございます。

昨年は、平昌オリンピックでの日本選手の活躍で、元気の出るスタートとなりましたが、その後の日本各地で起きた自然災害が激しいものがあり、日本への観光客が減ってしまい大変な年でした。そういう中で度重なる災害に対する住まいづくりやインフラの課題なども見えました。

北海道地震の全道停電（ブラックアウト）では、分散型電源の必要性が問われました。サステナブル研究委員会主催のセミナー「デジタルグリッド」は、まさにタイムリーな企画でした。そして浦和美園でスマートコミュニティに取り組んでいる協議会会員三社（中央住宅、高砂建設、アキュラホーム）がスマートホームでの実証実験に来年度取り組むことになりました。協議会も諸課題について行政と共に引き続き取り組んでまいります。

住生活月間シンポジウムは首都大学東京名誉教授星旦二氏による講演で「健康な住宅を創りましょう」と医者の立場で、健康のための住まいとして、高断熱高気密の知識をしっかりと理解して取り組む必要性を話されていました。

良いまち大賞は、過去最高の2851点の応募があり、埼玉県の魅力を一杯出して頂いていて、是非多くの人に見て頂きたいと思います。その他の部会や各委員会の活動も活発に行われ、運営委員会で報告されており、委員会に参加されている会員の皆様の役立つ情報の提供の場となっております。Smile通信やホームページにも掲載されていますので、各委員会に参加してみてください。

今年は、秋にラグビーワールドカップがこの日本で開かれ、熊谷会場もあり埼玉県での盛り上がりが期待されています。我々住宅産業に携わるものも頑張っていきましょう。

末筆となります。各部会、各委員会の活動が会員の皆様の献身的なボランティアに支えられて運営されておることに感謝申し上げるとともに、今後のご支援も宜しくお願ひ申し上げまして新年のご挨拶とさせて頂きます。

株式会社LIXIL住宅研究所モデルハウス 『～人生100歳時代の未来住宅～五世代』見学会

情報普及部会では、会員の幅広い知識習得を図るため、毎年講習会(現地見学会)を開催しており、今年度は、株式会社LIXIL住宅研究所のモデルハウス『～人生100歳時代の未来住宅～五世代』の現地見学会を実施しました。

『～人生100歳時代の未来住宅～五世代』は、2025年の生活を見据え、人生100歳時代に、五世代4世帯の家族がともに元気に暮らしていくために、「4世帯がつながる家」「IoTで進化する家」「からだを鍛える家」「未来に受け継ぐ家」という4つの提案を盛り込んだコンセプトホームとして公開されています。会員企業から32名が参加し、4つの提案を盛り込んだモデルハウスを丁寧に見学しました。

参加者の注目度が最も高かったのは、「IoTで進化する家」のデジタルコミュニケーションツール「Mirror Concierge」です。洗面室のコンシェルジュは、鏡に顔を映すだけで心拍数を測定して、健康アドバイスをしてくれます。将来的には、体温、血圧、体重など、測定項目を増やし、総合的な健康管理が行えるようになります。また、「からだを鍛える家」では、「子どもの運動プログラム」だけでなく、健康長寿のための高齢者向けの「大人の運動プログラム」も用意されており、日常生活の中で家族の健康維持に役立つ工夫や設備が盛り込まれています。このように盛りだくさんで充実した内容で、大変有意義な見学会となりました。



第14回 埼玉住み心地の良いまち大賞表彰式 良いまちづくり推進委員会

去る10月27日(土)に第14回埼玉住み心地の良いまち大賞表彰式が開催されました。会場には、県知事賞を受賞した森香南子さん、教育長賞を受賞した清原貫永さん、協議会会长賞を受賞した村上煌宙さん(小学校の部)、後藤愛江さん(中学校の部)、審査委員長賞を受賞した加島彩雲さん(小学校の部)、野中陽生さん(中学校の部)などの受賞者とそのご家族及び学校関係者などが集まり和やかな表彰式となりました。

式は、風間会長のあいさつから始まり、来賓の五味県都市整備部副部長の祝辞、表彰状の贈呈、小川秀樹審査委員長の講評と続きました。今年は応募総数2,851点と過去最高の数の作品が寄せられ、選定にあたって、審査委員の皆さまも熱が入り、大変盛り上がりました。

・知事賞を受賞した森さんは、日本一暑いまち「熊谷市」をテーマに取り上げました。暑い夏を涼しく過ごすための工夫を五感の観点から現地調査をした点が高く評価されました。いずれも地元埼玉への愛を感じる素晴らしい作品でした。来年も多くの方の応募をお待ちしています。



建築研究所見学会を開催しました サステイナブル研究委員会

埼玉県は日本で使用するエネルギーの約3%を消費していると言われています。こうした背景から、県では様々な業界でCO2削減、省エネルギー、創エネルギーによる自立したエネルギー社会の構築を目指しています。

サステイナブル研究委員会においても、埼玉県内の住宅が目指すべき低炭素社会の先進的エコ住宅のあり方を議論し、どう実現していくかを検討しています。

そうした活動の中で、平成30年9月14日に国立研究開発法人建築研究所のLCCM住宅デモンストレーション棟の見学会を実施しました。

LCCM住宅とは、ライフサイクルカーボンマイナス住宅のことです。住宅の長い寿命の中で、建設時から住宅の廃棄まで、できるだけCO2を発生させないような取り組みをし、かつ太陽光発電などを利用した再生可能エネルギーを創出することで、住宅建設時のCO2排出量も含め住宅の生涯でのCO2の収支をマイナスにする住宅です。

生活状態を再現したこのデモンストレーション棟では、様々なデータ採取など委員会での議論に参考になるものが多くありました。

市町村(賛助会員)の住宅関連補助制度一覧

熊谷市 三世代ふれあい家族住宅取得等応援事業補助金

親世帯と子世帯が熊谷市内に同居し、又は近隣に居住するための、住宅の新築、購入又は増改築工事に要する費用の一部を補助します。

熊谷市 長寿いきがい課 電話 048-524-1111



上尾市 既存木造住宅耐震診断補助制度

木造住宅でS56.5.31以前に着工された木造戸建て住宅耐震診断・改修に補助金を交付します。

上尾市 建築安全課 電話 048-775-8490



吉川市 住宅改修費補助事業

市内の施工業者を利用した住宅リフォームの工事費の一部を補助いたします。

吉川市 商工課 電話 048-982-9697



志木市 安全住宅リフォーム補助

市内の施工業者を利用した住宅リフォームの工事費の一部を補助いたします。

志木市 建築開発課 電話 048-473-1111



※詳細は、QRコードからご確認ください。

第6回 埼玉県環境住宅賞

埼玉県知事賞

秩父の寒さでも 無暖房で子育てができる 究極の家

高橋 慎吾 氏



受賞者と審査委員と協議会会長

埼玉県住まいづくり協議会では、去る12月18日さいたま市浦和区の埼玉県県民健康センターで、「第6回埼玉県環境住宅賞表彰式」を開催しました。今回は、全部で49作品の応募がありました。

その中から埼玉県知事賞に建築部門の「秩父の寒さでも無暖房で子育てができる究極の家」(高橋建築 高橋慎吾)、優秀賞に建築部門の「だんだん育つ家」(小林建設 小林伸吾)、アイディア部門の「グランピングー外と内を繋げるー」(アキュラホーム埼玉西 坂口詩乃)、学生部門の「ウチとソトの家」(日本大学理工学部建築学科 額賀愛美)の3作品が選ばれ、さらに審査委員長特別賞1作品、協議会会長特別賞1作品、入選5作品、奨励賞6作品が選ばされました。

表彰式では、風間会長の挨拶、に続き各賞の表彰がありました。その後、埼玉県知事賞、優秀賞受賞者の受賞者によるプレゼンテーション、および審査委員による講評がありました。最後に福島サスティナブル研究委員会委員長の挨拶で終了しました。会場には、入賞作品ばかりでなく、全応募作品が展示され、真摯かつ和やかな雰囲気の中で表彰式は執り行われました。

審査委員各氏名、委員長の総評、入賞者名は以下の通りです。

【審査委員】(敬称略)

委員長	中村 勉	公益社団法人日本建築士会連合会 環境部会長
委員	秋元 智子	認定NPO法人環境ネットワーク埼玉 理事・事務局長
委員	片渕 重幸	一般社団法人埼玉建築設計監理協会 相談役理事
委員	佐藤 啓智	一般社団法人埼玉県建築士事務所協会 副会長
委員	松岡 大介	ものづくり大学 建設学科 准教授

第6回 埼玉県環境住宅賞総評

今年の環境住宅賞には建築部門31作品、アイデア部門15作品、学生部門3作品、合計49作品の応募があった。私は今年

から委員長として埼玉県の環境住宅を審査する立場になったが、それぞれの内容には温度差があり、最初はとまどった。

しかし、住宅の環境設計に関しては、施主のライフスタイルや設計者の意志、そして埼玉県といつても温暖な土地から、川越や秩父になると寒冷地といつても良いほどの気候風土的な差異も大きい。それらの多様な考え方がありながら、主に木造の住宅という設計において、新しい建築を求めようとする意図も現れている先進的な設計者もあり、審査を終わって、省エネ性能のみの審査でなかったことでむしろ大変すがすがしい気分であった。審査の基準も省エネ性能の向上という視点から、エネルギー消費のデータを添付してほしいと考えていたが、今回全員の資料ではなく、外皮性能から一次エネルギー計算を行っている作品や、ZEH住宅からLCCM住宅を目指そうとするレベルの高い作品もあり、ここでも温度差があった。今後どのように考えるか議論していきたい。

しかし、あまりに高い外皮性能を求める、窓が小さくなってしまっては、地域の伝統、歴史性などを無視することにもなりかねず、それだけが評価基準ではないと考えながら審査委員の皆さんと良い議論をしながら進めた。県知事賞に輝いた秩父のパッシブハウスはドイツの基準で作られ、窓も高性能トリプルガラスで大きく気持ちよい。太陽光発電と太陽熱併用で創エネから省エネの高度な住宅である。他にも省エネ基準を徹底した設計があると同時に、空間設計の巧みさをアピールする作品も多かった。

基準を達成した上に設計の楽しさ、空間づくりのわくわくする気持ちが伝わってくるような作品もあったことは大変大きな収穫であった。審査委員長特別賞などは外部空間を大きな居間と思えるような使い方をしており、内外の関係など、外観の美しさと同時にすばらしい空間であったが、やはり、エネルギー効率などをどう配慮したのかについての記述がなく、残念ながら知事賞まではいかなかった。今後に期待したい。
(中村勉)



**自然素材とラバウネルナーの家
秩父パッシブハウス**

自然素材とラバウネルナーの家の特徴:

- 外観: ラバウネルナーの外壁と、木の柱と梁で構成されたフレーム構造。
- 構造: 地上2階建て、延床面積約120m²。
- 暖房: 無暖房設計。
- 断熱: 超高断熱仕様。
- 採光: 光学ガラスによる自然光の導入。
- 換気: 自然換気システム。
- エネルギー効率: 高効率の太陽光発電システム。
- 資源循環: リサイクル材の使用。

秩父の寒さでも無暖房で子育てできる究極の家

秩父の寒さでも無暖房で子育てできる究極の家の特徴:

- 外観: 白い外壁と木製の軒樋。
- 構造: 地上2階建て、延床面積約120m²。
- 暖房: 無暖房設計。
- 断熱: 高断熱仕様。
- 採光: 大きな窓とガラス張りの廊下。
- エネルギー効率: 太陽光発電システム。
- 資源循環: リサイクル材の使用。

埼玉県知事賞

秩父の寒さでも無暖房で子育てができる究極の家

高橋建築株式会社 代表取締役 高橋 慎吾

だんだん育つ家

だんだん育つ家の特徴:

- 外観: モダンな外観と木製の軒樋。
- 構造: 地上2階建て、延床面積約120m²。
- 暖房: 無暖房設計。
- 断熱: 高断熱仕様。
- 採光: 大きな窓とガラス張りの廊下。
- エネルギー効率: 太陽光発電システム。
- 資源循環: リサイクル材の使用。

グランピングー外と内を繋げるー

グランピングー外と内を繋げるーの特徴:

- 外観: モダンな外観と木製の軒樋。
- 構造: 地上2階建て、延床面積約120m²。
- 暖房: 無暖房設計。
- 断熱: 高断熱仕様。
- 採光: 大きな窓とガラス張りの廊下。
- エネルギー効率: 太陽光発電システム。
- 資源循環: リサイクル材の使用。

ウチとソトの家

ウチとソトの家の特徴:

- 外観: モダンな外観と木製の軒樋。
- 構造: 地上2階建て、延床面積約120m²。
- 暖房: 無暖房設計。
- 断熱: 高断熱仕様。
- 採光: 大きな窓とガラス張りの廊下。
- エネルギー効率: 太陽光発電システム。
- 資源循環: リサイクル材の使用。

優秀賞

だんだん育つ家
株式会社小林建設
代表取締役 小林 伸吾

優秀賞

グランピングー外と内を繋げるー
株式会社アキュラホーム埼玉西
坂口 詩乃

優秀賞

ウチとソトの家
日本大学埋工学部建築学科
額賀 愛美

審査委員長特別賞

きたにわの家
有限会社HIRO建築工房 代表取締役 伊藤 昭博
施工: 井古田 晋吾/井古田 美恵

奨励賞

大戸の家【住宅密集地におけるパッシブデザインの可能性】
オーガニック・スタジオ株式会社 代表取締役 三牧 省吾

協議会会長特別賞

和泉町の家
株式会社夢・建築工房 代表取締役 岸野 浩太

奨励賞

**地域に愛される、
風・水・緑を生かした'COOL DESIGN'マンション**
株式会社中央住宅 マンションディビジョン

入選

想いを残す～築40年 光と風のパッシブハウス～
株式会社OKUTA LOHASstudio デザインチーム

奨励賞

『貝灰漆喰』を塗ろう!～小江戸蔵造と環境住宅～
株式会社アキュラホーム埼玉西 山下一斗

入選

「人と森と、ずっと。」
株式会社アキュラホーム埼玉北支店 東松山営業所
杉澤 稔/風間 健太/解良 聰子/村山 優人/徳満 あかり/宮下 晴

奨励賞

自給自足の家
株式会社アキュラホーム 松尾 華代

入選

コダマの家
株式会社小林建設

奨励賞

暑を避け、涼を呼ぶ
ものづくり大学 小林 弘道

入選

～彩樹の家～
株式会社高砂建設 高梨 芳夫

奨励賞

都市住宅における力～water&wind～
ものづくり大学 菅野 剛己

入選

環境共生住宅～風と光と暮らす家～
株式会社アキュラホーム埼玉西 清水 裕貴

縄文人の豊穴住居は快適だった! 水子貝塚(富士見市)史跡から学ぶ



①公園内には5棟の豊穴住居が建つ



②展示館の内部



③縄文海進を示した地図



④氷川神社の湧き水

縄文人は海・森、 そして湧き水のできる台地を選んだ

埼玉は貝塚の県である。その数110を超える。海のない埼玉でどうして貝塚があるのかというと、縄文時代に温暖化で海面が現在よりも高くなり、埼玉まで海となっていたのである。これを縄文海進といふ。海であった埼玉の海辺で暮らす人々が貝を捨てた場所が貝塚なのである。

多くある埼玉の貝塚の中で富士見市にある水子貝塚公園(富士見市大字水子2003-1)を訪れた。東武東上線みずほ台駅東口から歩けば15分ほどだが、森が見えてきたらそこが公園である。

水子貝塚は縄文時代前期中頃(約6000~5500年前)の集落跡だといふ。1938年に畑の中から住居跡がみつかり発掘調査が始まったが、貴重な貝塚であることがわかり1969年国史跡に指定された。広い公園内には5棟の復元された豊穴住居が建ち、さらに海であった頃の関東平野を示す大きな地図があったり、資料館、展示館で縄文のころのことを学ぶことができる。**①②③**

富士見市立水子貝塚資料館の解説員の方に聞ければ、水子貝塚のある地は縄文人にとって生活しやすい処だったようだ。前は海、そこでは魚がとれたし、川が流れと接する浅瀬ではヤマトシジミなどがとれた。裏手は森である。クリやクルミ、クヌギなどの実がとれて食料となつた。きれいな水は豊

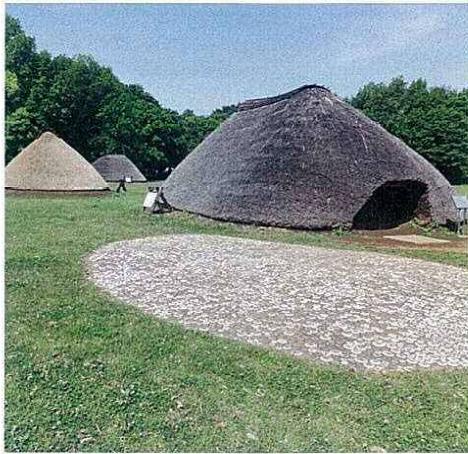
富にあったようだ。水子貝塚の水子とは地名からとっているが、水子というのは「水のあるところ、水がわきでるところ」という意味のようだ。

いまでも富士見市には湧き水ができるところが30か所ほどあるという。その中で氷川神社(富士見市諏訪1-13-24)が湧き水のできる処としてよく知られていた。その湧き水、本殿から階段を下りた崖下にてており、雲居の滝呼ばれていた。水の湧く鎮守の森は涼しい。縄文人はこうした武藏野台地の自然豊かな地を選んで森を開拓し暮らしていたのである。**④**

豊穴住居は定着型の住まいである

水子貝塚は新河岸川を望む標高18メートルの武藏野台地につくられたムラ(集落)をいう。そのムラは直径20メートル以内の範囲で、5~10軒集まりドーナツ型に配置されていたようだ。その家が建っていた近くに貝や動物の骨などを捨てたゴミ場がつくられた。住居の跡をゴミ場にしたようだ。家とゴミ場はつながってドーナツ型の中に存在しているのである。ドーナツ型の中央部は広場、ここで共同作業を行なつたり、祭りを行なっていたようだ。**⑤**

家を建てるにはムラの力を必要とした。豊穴住居というのは地面を掘り込み(30cm~80cmほど)、底を平らに整えた半地下式の住まいのことだが、とうてい一家族だけではできなかつた。



⑤住居手前の白い部分が貝塚跡



⑥出入口は東～南の方向にある



⑦縄文人の生活を再現

20年30年はもつ住居だが、そうしたしっかりとした家を作ろうとしたのはテント型の住居で移動しながら暮らしていた旧石器時代とは違って、縄文人は一か所に定着して暮らそうとしていたのだろう。リフォームしながら住まいを拡充したりもしていたようだ。

それは火を守るための住まいだった

水子貝塚の竪穴住居、大きさはまちまちだが小さな家で18m²、大きな家で50m²ほど。横幅より奥行が長い長方形の平面である。柱穴を掘って4本の柱を立てる。仕切りはないワンルーム型である。ここに5～6人暮らしたのではないかと解説員は言うが、とすると老人もいる三世代の家族構成だったかもしれない。

柱に使われたのがクリの木である。クリは耐朽・保存性が高いので選ばれたのだろう。そして復元した住居はカヤで屋根を覆っているが、もしかしたら縄文時代はすすきや笪を屋根材としていたかもしれないという。家づくりは地産地消だったのである。

出入口は東～南の方向であけられている。これは陽射しを求めてのことだろうと推測する。出入口から一番遠い奥に炉が設けてある。現代でいえばキッチンである。煮炊きがそこで行われたのだろう。使われたのは縄文土器、それは煮炊き用に開発されたキッチン用具である。⑥⑦

縄文人にとって火はなによりも大事なものであった。そうであるから火を消さず絶やさないためにもすっぽりと屋根で覆ったともいえる。建築学者の上田篤氏は火は聖火であって、〈竪穴住居は人間のすまいというより「火のための囲い」ではなかったか〉(日本人の心と建築の歴史)というのである。

ムラをつくるということも火を守ることと関係があるよう

だ。柳田國男氏(民俗学者)は「火の昔」という話の中で〈昔から、人は一軒きり離れ離れには家を建てず、どんな片田舎でも五戸七戸、近所というものをたいていは持っていました。〉という。というのも火が消えたらいつでも隣からもらえるように集まって暮らしていたというのである。

地中熱利用と相対湿度低下の方法

竪穴住居の住まいは「けっこう住みやすい家だった」と解説員は言う。夏は涼しく、冬は暖かったようだ。水子貝塚資料館では温度湿度を定期的に調べているが夏の室内の温度20～25℃、湿度は60～80%という。縄文時代もこうした数値が出たのかどうかはわからないが、湿度はちょっと高めものの温度は安定しているようだ。

夏涼冬暖の要因と考えられるのが半地下構造であることだ。土中温度というのはその地域の年間の平均気温と同じということで深く掘った半地下の家は一定の室温をつくりだすのである。つまり、竪穴住居は地中熱を利用した住宅なのである。

さらに炉で火を燃やすということも快適さに結びついていた。建築家の野澤正光氏は〈夏に絶やさずかすかに燃える火は、室内の相対湿度を幾分下げていたと考えられますし、また暖かく軽い暖気によって室内空気の換気を促す役割も果たしていたと考えることもできるわけです。〉(パッシブハウスはゼロエネルギー住宅 竪穴住居に学ぶ住宅の未来)と書いているが、燃える火が湿気を抑えた。ここでも縄文人は火の持つ力を知っていたのかもしれない。

縄文時代は戦争もなく何千年も平和に暮らしていたという。生きていくために必死に知恵を出し、快適さを求めていった縄文人から学ぶものはまだまだありそうだ。

(住宅ジャーナリスト・岡田憲治)

健康住宅をつくりましょう

首都大学東京 名誉教授 星 旦二氏

去る平成30年10月12日、平成30年度住生活月間シンポジウムが開催され、首都大学東京名誉教授の星旦二氏の「健康住宅をつくりましょう」といすみ鉄道(株)前代表取締役社長の鳥塚亮氏の「ムーミン谷の人々に支えられて~いすみ鉄道の挑戦~」と題する各講演が行われました。このうち星氏の講演要旨を今号に掲載します。なお、鳥塚氏の講演は次号に掲載する予定です。

健康で長生きすることを、「PPK(ピンピンコロリ)」と表現しています。逆に寝たきりで長生きすることを「NNK(ネンネンコロリ)」と表現しています。NNKの総数は日本が最も多いと言われています。日本は「NNK大国」です。男性だと9年、女性だと13年近く日本人は寝たきりのまま亡くなっているという現実があります。寝たきりになるとさまざまな点で負担が増えます。身体的にも大変ですが、一番は心の大変さです。支え合う地域創生が大事なのです。決して医療だけでは無いのです。

NNKからPPKの社会にするために何をしたらいいのか。私は40年近く研究してきたなかで、予防医学が大切だと考えています。病気を発見することよりも、病気にならない方が大事だと思っています。そのためには、省エネ性の高い暖かい住宅に住むことが絶対に大切だと考えます。

日本の住宅は住宅の断熱性や気密性の問題からカビが発生しやすい環境となっています。空気の汚い家、カビだらけの家は健康に悪い。また、寒い家は結露します。窓だけで無く壁内も結露します。結露するとカビやダニが家中に発生します。そこで高断熱の暖かい家で結露を防止します。加えて壁が漆喰や床が無垢板など自然素材だと部屋にたまつた有機溶剤を漆喰は吸着分解することができます。

私は、自宅を寒い家から暖かい家にリノベーションしました。結果は室内温度が大幅に高くなり、結露はほとんど発生しなくなりました。その影響で妻の血圧も改善しました。夜中にトイレに行くこともなくなり、熟睡できる様になりました。暖かい家にすることで健康改善に効果があります。こうした点を踏まえて、住宅の省エネルギー性を高めて、暖かい家にすることによって病気になる人が減ることを約三万人調査して明確にしました。

沖縄県は世界でもトップレベルの長寿の地域でしたが、近年、大幅に平均寿命が低下しています。なぜ沖縄県の平均寿命が低下しているのか。原因は住宅に繁殖したカビと私は考えます。沖縄では、湿度の高い気候に対し、台風対策のためコンクリート造の家が中心でした。コンクリート率9割以上ですが、壁内黒カビが発生しました。閉塞性肺疾患による死亡率が最も多いのが沖縄県です。

身体が温かいと長生きします。体温を低下させない事が大切です。こうした点は腸内細菌を活性化させて免疫力を向上させます。体温が高くて、筋肉がつくと体内が活性化するため免疫力が上がるのです。風邪を引いても心配する必要はありません。



ん。風邪の熱でがん細胞は壊れると思っています。がん細胞は熱に弱いです。暖かい心臓にがんはありません。こうした点はぜひ意識して、腸内細菌を育てましょう。

余談ですが、肉食の分解酵素である胆汁は発がん性物質になるとおっしゃる方もいます。味噌汁に箸が立つほどの野菜をたくさん入れることで抗がん剤の働きをしてくれるかもしれません。味噌汁に箸がたつほど野菜の味噌汁を飲んでください。

歯の主治医は大切です。40歳以上になると多くの方が歯周病患になっていきます。歯が痛くなくても年に4回は歯医者で歯垢を取ってもらい、歯の健康を守りましょう。美味しいものが食べられる人は前向きに生きている。長生きにつながるんです。

私は全国5万人の高齢者を調査して、13年ほどその方々とお付き合いしながら、その後の生活も見させて頂いています。生活習慣が良いと長生きするといいますが、意外にも生活習慣と健康は直接的な関係があるとは言えないこともわかつきました。気持ちを前向きに生きている結果、生活習慣も向上し、結果的に長生きするんです。

皆さんの子どもが好ましい生活習慣を見直していく。その支えには夢を持てる事が大事です。将来この職業に就きたいと思ってる子はしっかり勉強していることもわかります。皆さん残業などをせずに早く家に帰って子どもと一緒に食事をしてください。そしていっぱいお話ししてください。子どもが成長する。お父さん、お母さんもおじいちゃんもおばあちゃんも成長するという考え方方はファミリーデベロップメントと言います。家族は成長するんです。心も身体も暖かい家に住みましょう。

本日ご参加の工務店の皆様には是非暖かい家、健康住宅を作つて欲しいと思います。長生きするまちを作つて欲しいと思います。

