



医療法人社団 はとりクリニック
理事長・医師
日本医師会 常任理事

羽鳥裕氏

医療現場から見た“健康と住まい”

住宅事業者側から 健康を考えた暮らし提案を

日頃から人の健康と向き合っている医師は、住まいと健康の関係をどのようにみているのか。
羽鳥先生は、家の性能や機能だけでなく暮らし方も重要と指摘し、新しい仕組みづくりを提案する。
建築に携わる人の健康に対する取り組みに大きな期待をかけている。



暑熱環境、湿度環境も健康を左右する

今、住まいと健康のかかわりに対して関心を持つ人が医療界でも増えています。特に在宅医療に携わる人の関心は高い。

私は、早稲田大学建築学科の卒業で、以前建築に携わっていたという影響があるのかもしれませんが、往診などで患者さんの家を見る機会がある先生は、日ごろの医療活動のなかで強く体感していることだと思います。

住まいの温熱環境は、そこで暮らす人の健康を大きく左右します。冬の寒さによる事故はもちろんですが、むしろ夏の暑熱環境が重要だと考えています。電気代がかかるからと暑い夜にクーラーをつけずに亡くなってしまう高齢者もいるのです。

また、空気環境も気になります。最近はシックハウスの対策が進んだことで建材から出る有害化学物質によるトラブルは聞かなくなりました。しかし、往診に行くと本当に湿っぽい家が多い。私のクリニックがある川崎市（神奈川県）という地域性があるのかもしれ

ませんが、カビの影響による喘息などが心配です。居住環境における湿度も健康配慮の重要なポイントになります。

健康な住まい、暮らし方は簡単な仕組み、現実的な対策から

健康から住まいを考える時、居住環境を一律にこうあるべきとするのは難しいのが現実です。

住宅のつくり方や周囲の環境など、地域によって大きく状況が異なります。伊香賀先生（慶應義塾大学教授）が研究されているように、北関東や香川県など、思わぬところが冬の温度が低く、北海道のように寒いけれども温熱環境が整っているといった地域差があります。

また、裕福ではない人と裕福な人、大都市中心部で暮らす人と地方の中山間地域に暮らす人などさまざまな方がいます。住宅一棟の改修は言うまでもなく、一部屋の改修でも多額の費用が必要です。窓を二重にすることも決して安くはありません。そうした行為に投

（一社）健康・省エネ住宅を推進する国民会議とは

住宅における健康と省エネの問題解決を目指して、建築学・医学、消費者団体が連携して発足した団体です。



1993年に立ち上げられた「NPO法人 シックハウスを考える会」が前身で、2006年に設立した「安全な住環境に関する研究会」の活動を通じ「住環境と健康は多くの国民の願いである」と、その実現を目指すため2008年に「（一社）健康・省エネ住宅を推進する国民会議」（会長：村上周三・（一社）住宅・建築SDGs推進センター理事長）が設立されました。

この会議では、調査研究、普及啓発、人材育成を3つの柱に事業を展開、エビデンスの収集や生活者への普及啓発活動に取り組んでいます。

資する意欲があるかどうかポイントとなります。

では、実際に冬に室温を18℃に挙げて寝る人がどれだけいるでしょう。お風呂に入る時もそうですよね。室温まで気にする人は多くはないでしょう。健康と住まいに関して多くの研究がなされ、成果が出てきています。また、私も活動に参加している（一社）健康・省エネ住宅を推進する国民会議のような取り組みも進んでいます。しかし、まだまだ実際の住まい、暮らし方には反映されていないのが現実です。

イギリスでは国が冬場の最低室温18℃を推奨しています。このようなことをすぐに実現することは難しいと思います。ですから、現実問題として、簡単な仕組み、現実的な対策を提案していく必要があると思います。

高齢者が増えるなか 新しい仕組みづくりを

暑熱環境も含めて、住まいの温熱環境が健康的な暮らしの重要な要素の一つであることを広く知ってもらい、さらに取り組みを進めることが重要です。

私は、「健康日本21」の活動にかかわっているの

ですが、第三次の計画を検討する場で住まいと健康について提言したいと考えています。計画のなかに、健康寿命を延ばすためには居住環境が重要だということが書き込まれることで、都道府県などの取り組みにも反映され、皆で実現しようよという流れが生まれることを期待しています。

居住環境を整える取り組みは、家の性能や機能だけにとどまらず、暮らし方も重要です。

これから一人暮らしの高齢者がどんどん増えてくる。江戸時代の長屋のように隣の生活が感じられる暮らしをしている人は多くはありません。プライバシーをきっちり守り、ドア一枚閉めると隣の人の様子はわかりません。民生委員など地域で目配りする人が減っていることもあり、こうした住まいで万が一命を落としてしまうと、長く気づかれないということもあり得ます。

例えば、スマートシティのようにICTを使った見守りも一つでしょう。また、相馬市（福島県）は東日本大震災で家を失った方々に新しい長屋に住んでもらい、互いのことがわかるようなコミュニティを作った。こうした生活スタイルが重要になってくるかもしれません。

高齢化が進むなかで、新しい仕組みを考えていかなければなりません。

健康的な住まいづくりは 住宅事業者の提案から

健康的な住まいや暮らしを実現していくには、生活者に対して「こういう暮らし方が良いですよ」と、住宅事業者やリフォーム事業者から直接伝えることが一番効果があるのではないのでしょうか。

健康を考えた住まいづくりには、さまざまな配慮が求められます。例えば、家族に新型コロナウイルスに感染した人がいたとしても他の人にうつらないように生活空間を分けて暮らすことができるような工夫も必要かもしれません。あるいは、若い人が家をつくる時に80歳や90歳になった時のことをイメージして提案することも重要です。建物の寿命の方が人間よりも長いのですから、躓いて転ぶことが大きなリスクであるなど、



健康日本21とは

「健康日本21」（21世紀における国民健康づくり運動）は、国が定めた国民の健康の増進の総合的な推進を図る基本方針として2000年にスタートした運動です。

2013年度に「健康日本21（第二次）」が打ち出され、2023年度までの計画として新たな目標に取り組んでいます。具体的には「健康寿命の延伸と健康

格差の縮小」や「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」など5つの基本的な方向性に対応し53項目にわたる具体的な目標を掲げており、今年の秋頃には最終評価が行われる予定です。

現在、2024年度にスタートする第三次の計画を策定中です。

健康日本21(二次)の目標

基本的な方向	目標の一例
健康寿命の延伸と健康格差の縮小	日常生活に制限のない期間の平均 ▼ 平均寿命の増加分を上回る増加
生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 ▼ 73.9(10万人当たり)
社会生活を営むために必要な機能の維持・向上	強い不安を感じている者 ▼ 10.4%を9.4%へ
健康を支え、守るための社会環境の整備	健康づくりに関する活動に取り組み 自発的に情報発信を行う企業数の増加 ▼ 420社を3000社に
栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、 歯・口腔の健康に関する 生活習慣の改善及び社会環境の改善	20～60歳代男性の肥満者の割合 ▼ 31.2%を28%へ(自然増から15%減)

フレイルなどを踏まえた提案が重要になります。非常に難しいことだとは思いますが、対策すべきことは多くあります。

お施主さんごとに予算は異なりますし、重視する点は異なります。ですから松・竹・梅のように、余裕がある人に向けてベストなもの、比較的安価にできる対策などを取り揃えて提案できれば良いのではないのでしょうか。

その対策は、お施主さんがそこにどれだけお金をかける意欲があるかということに左右されるでしょう。し

かし、まずは建築に携わる方々が提案しなければなかなか進まないと思います。温度を一定にすればこれだけ快適になるんだよ、寒いと動きたくなくなり、動かないとロコモ（運動器の衰えによる障害）や下肢動血栓症などのリスクが高まるよ、としっかりと説明して家づくりを提案してほしいと思います。

難しいことだとは思いますが、それを乗り越えるのは建築に携わる人のパワーだと思います。お施主さんの健康にどれだけ本気になれるか、そこが重要だと思います。