株式会社伊藤光建設
代表取締役社長
伊藤　幸生

私の人生理念キーワード／愛・向上心・誠実

●二級建築士●愛犬家住宅●愛猫家住宅コーディネーター●福祉住環境コーディネーター二級●愛犬家住宅●照明コンサルタント

Web×対談

一般社団法人ロングライフ・ラボ
代表理事
清水　雅彦

「日本の省エネ住宅の実情」や「省エネで健康を維持増進できる住宅」など、住まい選びに関する情報を生活者に提供することで、真の省エネ住宅の普及啓蒙活動を行っている。

●一般社団法人ロングライフ・ラボ 代表理事
●一級建築士/省エネ建築診断士

青森の住環境を考える ヒートショックを未然に防げ!

「青森の冬、住環境は?」

伊藤：清水さんは冬に青森に来たことはありますか?

清水：冬は行ったことありませんが、私は元々北海道の出身なので、青森の冬って雪深く…寒い印象じゃないですか。

伊藤：そうですね。数メーターを超える積雪があって、街中がスキー場みたいな…(笑)青森市内で言うと寒さよりも降雪…でも冬を乗り切ると春が来るので、意外と青森好きな方はいらっしゃると思います。寒い地域に敢えて住むという選択をされている皆さんがお家造りをしている現状です。

清水：寒い地区の住宅は温かく断熱性・保温性がしっかりしているイメージがあるんですけど実際はどうですか?

伊藤：建てた当時の緩い断熱基準をギリギリ満たす住宅が多いです。弊社ではリフォームもしていますけど、工事するお宅はだいたい昭和60年代くらいのお家が多く、リフォームで壁をはがしてみると断熱材が剥がれていたり、欠損があったりなど、寒くかびているお家が多いです。

平成元年に入ったら断熱性の基準が上がり高断熱・高気密住宅が一般的になってきたんですが…

清水：寒さの割には断熱をきちんとしていない住宅が多いんですね。青森県の既に建っている住宅の窓を調べてみたら、断熱性の低い1枚ガラス窓の家が約6割(58%)を占めており(総務省統計局調べ)、まだまだ、寒い家が多いのが実情です。

あとがんで亡くなる方が多く、平均寿命も短いですよね?

伊藤：残念ながら男女ともワースト1位です。

短命県になる要素がたくさんあるんですね。まず寒い。日照時間も短く、しょっぱいのが好きでお酒も飲むじゃないですか…確か喫煙率も高いんですよ。

清水：そこで住宅を断熱住宅にすることで青森県民の方が健康であればと思います。

伊藤：ちなみに青森県は人口の比率でいくと高齢者の割合が多くて、これから若い人たちが減って、団塊の方と団塊のジュニアの方がほぼメインになるのかなと思います。「どう長生きしていくか?」という事を皆さん日々、食を気をつけたり、例えば薄味にしてみたりとか、最近だと体を動かしたりしている方が増えてるなって感じますけど…そういう体を動かしている場所が寒いとどうなんだろうと思います。

清水：寒いと動きたくなくなり、活動量が減ります。暖かいところから出たくないとか、こたつから出たくないとか、運動量が減ってしまいますよね。

伊藤：最近で言うとエネルギー事情も電気代や灯油代とかも上がってきてるじゃないですか?今の家だと効率的にお家全体を暖められるんですけど、昔の家だと局所的にしか暖かくできない。

清水：そうですね。保温性がないとストーブの周りだけしか暖かくなりませんよね。

伊藤：暖めてない部屋でトレーニングとか運動をするとなるとその部屋に暖房をつける、そのコストがかかるので皆さん我慢しながら運動したりとか…そういう話を聞きます。

清水：なるほどですね。

「断熱不足だと健康に良くない?」

清水：断熱不足と健康の話ですけど、青森の新築で比較的断熱がしっかりした家が普及してきている印象ですけど、すでに建っている家ではまだまだ断熱不足の家が多いのですね。断熱不足の寒い家だとどのように健康を害したり、場合によっては命に関わってくるかというと…

まず、家の中で亡くなる方が意外と多くて、全国で13,352人(2021年のデータ)、約13,000人の方が