



断熱で医療費が減る!? 岩田氏が語るあったか健康術

〈報告書〉

～空気の流れが人関係にも似てる?～

昨日までの雨がうそのように止み、太陽が「お待たせ」と言わんばかりに顔を出してくれました。そんな秋晴れの日が集まったのは13名。体調を崩していた方が元気にあいさつをされると、参加者からは温かい拍手が起こりました。反対に、この日体調を崩されて来られなかった方もいて、嬉しさと寂しさが入り混じるスタートでした。

今回の講師は、株式会社いらいハウジング代表取締役の岩田邦裕氏。「夏を旨とすべし」と言った吉田兼好の言葉を引き合いに、「それ、もう700年前の話です」と軽妙な切り口。会場の笑いを誘いながら、“現代の健康は断熱から”という、まさかのテーマへ。

中でも驚きは「断熱性能が高いと健康寿命が4年伸びる」という話。冬の寒さが血圧を上げ、病気を招く—だからWHOは全室18℃以上と勧告したそうです。カビやダニを防ぐこともできるとなれば、参加者の表情も驚きそのもの。私も「断熱＝健康」という新しい公式に、目からウロコでした。

さらに岩田氏は、電気カーペットや石油ファンヒーターの“負の側面”もズバリ指摘。印象的だったのは、日本の住宅環境が“世界基準から大きく遅れている”という現実です。海外ではリビング、寝室、トイレ、浴室まで家全体の温度がほぼ一定に保たれているのに、日本では部屋ごとに寒暖差があるのが当たり前。ヒートショックの多発や体調不良の原因にもなっているそうです。快適さを後回しにしてきた日本の住宅文化が、実は健康の足を引っ張っていると聞き、思わず背筋が寒くなりました。

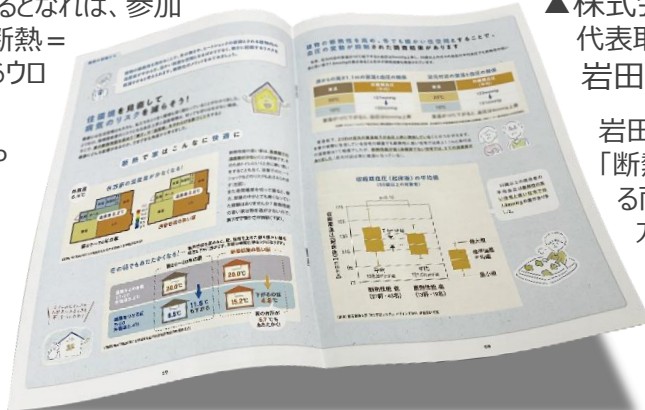
2025
10/17
(FRI)

健康に暮らすためには、室温を一定に保ち、換気を定期的に行いましょう♪



▲株式会社いらいハウジング
代表取締役
岩田 邦裕 氏

岩田氏の話を通して感じたのは「断熱」と「換気」は健康を支える両輪だということ。どちらか一方が欠けても、快適な暮らしは成り立ちません。温かいだけでなく、空気がきれいであること。これこそが、これからの“健康住宅”の条件なのだと気づかされました。



講演を終えて帰る途中、私は自分の家の空気を思い浮かべました。部屋の換気って、つい忘れがち。でも、空気がこもると気持ちまで重くなる気がします。もしかして、家だけじゃなく、人間関係も同じかも？たまには心の窓も開けて、新鮮な空気を入れるのが大切ですね。

