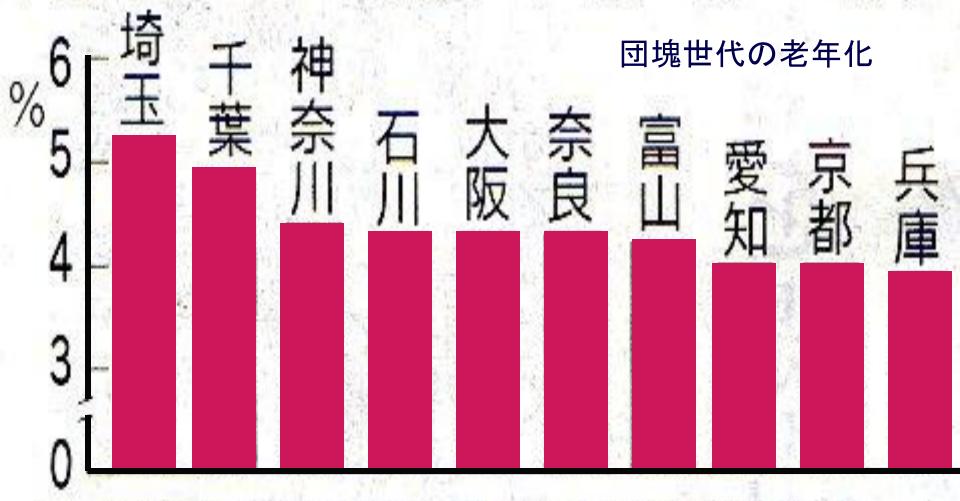
健康と住宅環境

一何故、住宅が問われるのか?一

山口県立大学学長·理事長 江 里 健 輔

高齢者(65歳以上)人口が大幅に増えた府県



(注)2012年10月1日までの1年間の増加率

- ☞首都圏や関西圏などの都道府県では老年人口 の前年比増加率が軒並み全国平均の3.5%を上 回っている
- ☞都市の急激な高齢化は2012年から65歳以上に入り始めた1947~1949年生まれの団塊世代が首都圏や関西圏などの多い
- ☞都市における医療や介護サービスの不足 (2025年の必要介護職員数:240万人、2012年 の1.6倍)

世界で未経験な急速な超高齢化

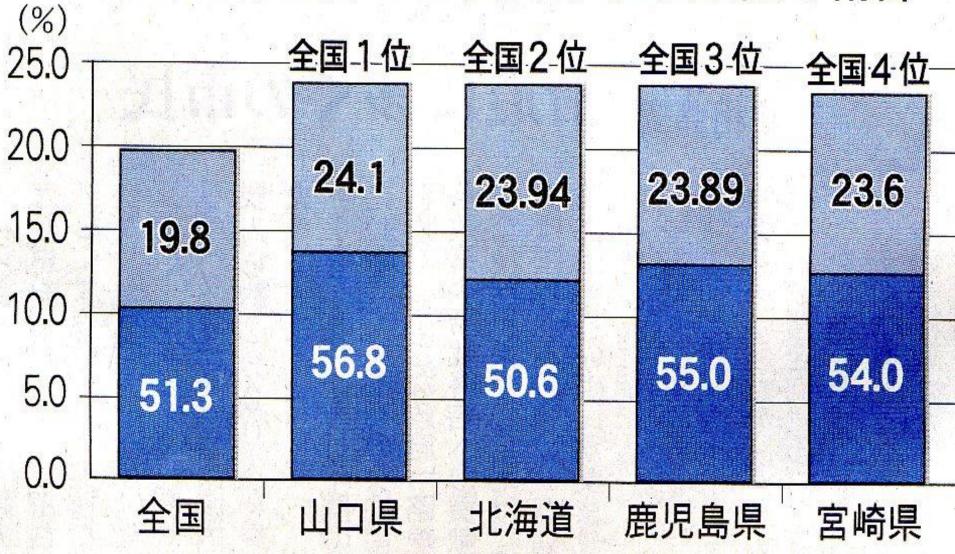
都道府県の高齢化率

(平成22年度国勢調査)

順位	都道府県	総 人口 (人)	高齢者人口 (65歳以上) (人)	高齢化率 (%)
1.	秋 島 高 山 山 山 川 県 県 県 県 県 県 県 県 県	1,085,997	320,450	29.6
2.		717,397	207,398	29.1
3.		764,456	218,148	28.8
4,		1,451,338	404,694	28.0
5.		1,168,924	321,722	27.6

総務省統計局「国勢調査結果」(各年10月1日現在)をもとに作成

一般世帯に占める「夫婦のみの世帯」の割合



高齢夫婦のみ

山口新聞、2013, 3, 21

精神的健康

自立心と前向きな姿勢 生き甲斐となる活動

長い現役生活 年齢に応じた職種 高齢者の存在価値 を高める役割意識

身体的健康

バランスある食生活 規則正しい生活

> 低い受診率 少ない通院患者 少ない痴呆



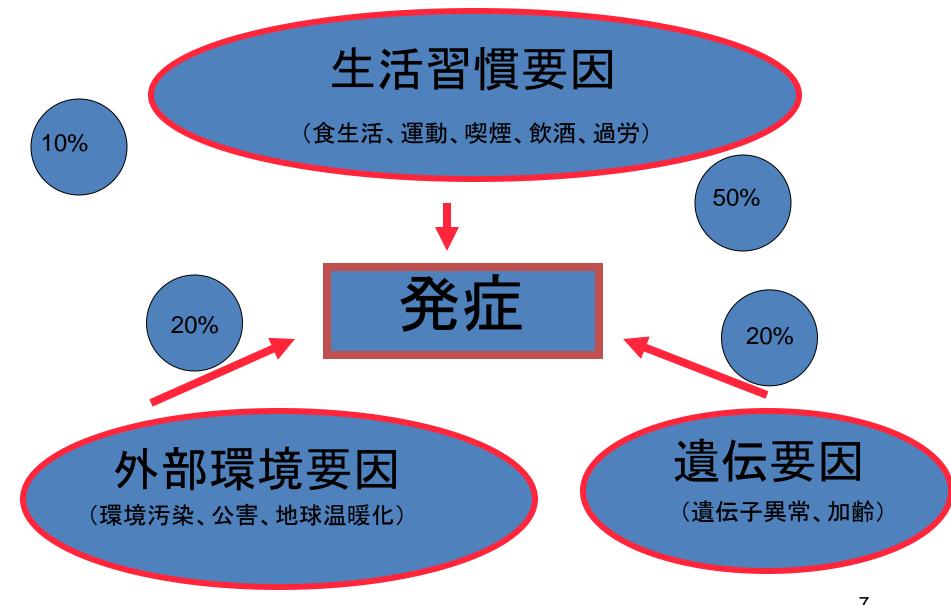


社会的健康

家族・親族との強い絆 地域における盛んな交流 健康的な環境(住宅など)

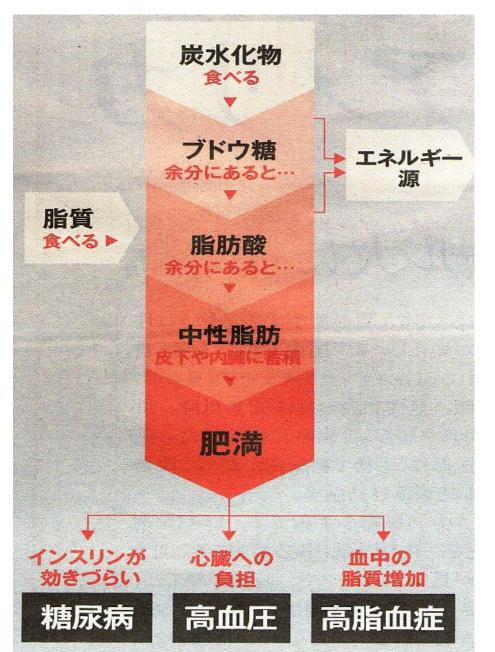
在宅医療の 推進

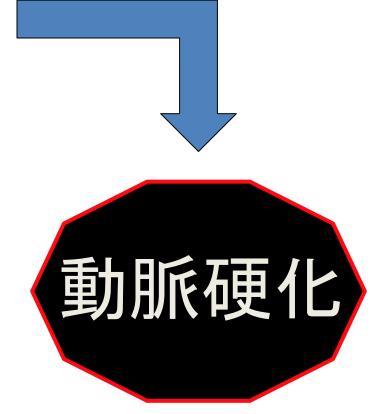
疾病の発症要因



型 功:朝日新聞、2002,8,10

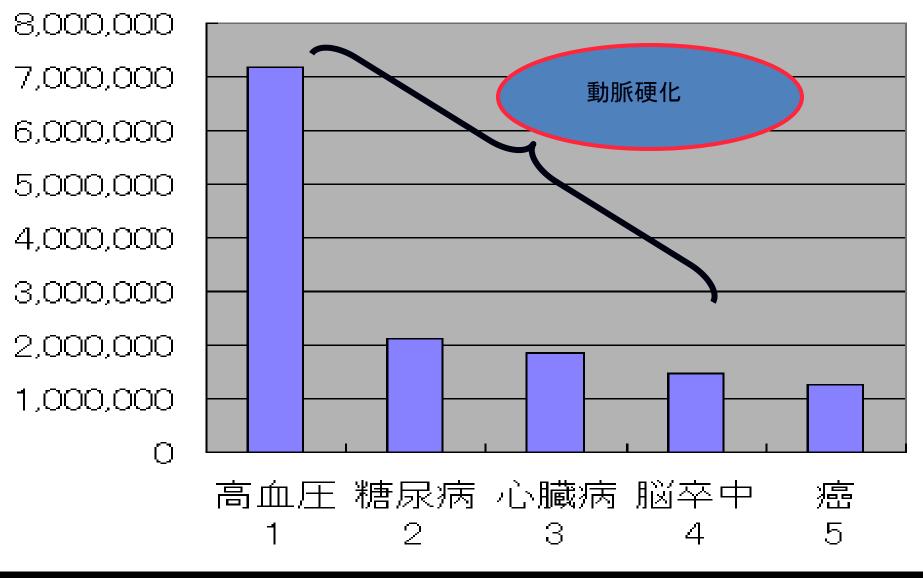
動脈硬化発生の原因





8 朝日新聞、2012,5,6

70才以上の代表的な疾患 患者数

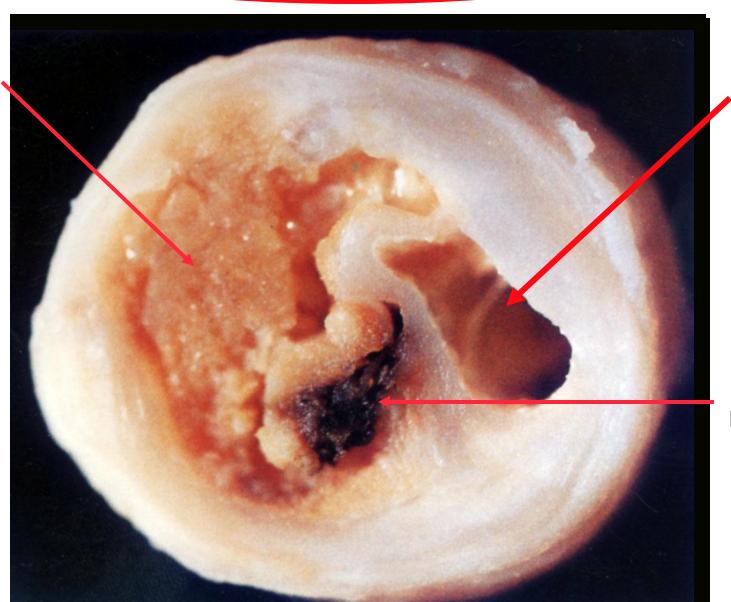


動脈硬化に起因する疾患

- ●脳卒中(脳出血、脳梗塞、クモ膜下出血)
- •心筋梗塞
- •狭心症
- ●腎梗塞
- •腸間膜動脈閉塞症
- •下肢閉塞性動脈硬化症
- ●動脈瘤
- •その他

動脈硬化を来した冠動脈

粥腫



内腔

出血

11

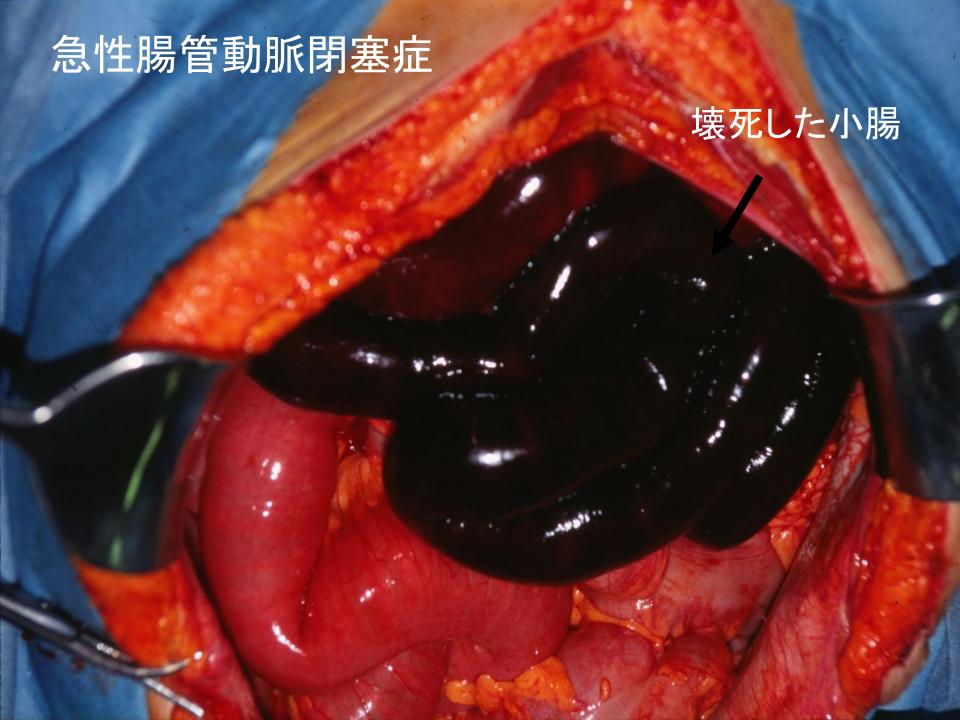


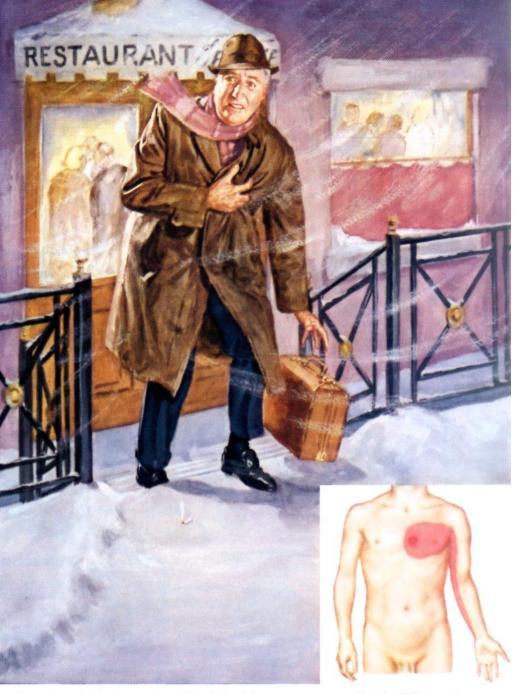
動脈硬化症による肢趾の壊死

喫煙をやめるように注意していたが、やめられなかった。

57歳、男性 45歳、男性







温かい部屋で、お酒を飲み、 体がほかほかし、なんとも いえない心地よさ。

だいぶ夜更けになったので、 ぼつぼつ帰ろうかと外の出た。 外は雪化粧、気持ちいいなあ と思ったとたん、地獄を垣間 見るような、断末魔の痛みが 胸に感じた。

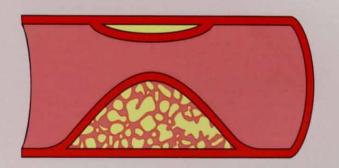
吸っていたタバコが雪が 舞うように手から落ち、そのま ま意識はなくなった。

★労作性狭心症

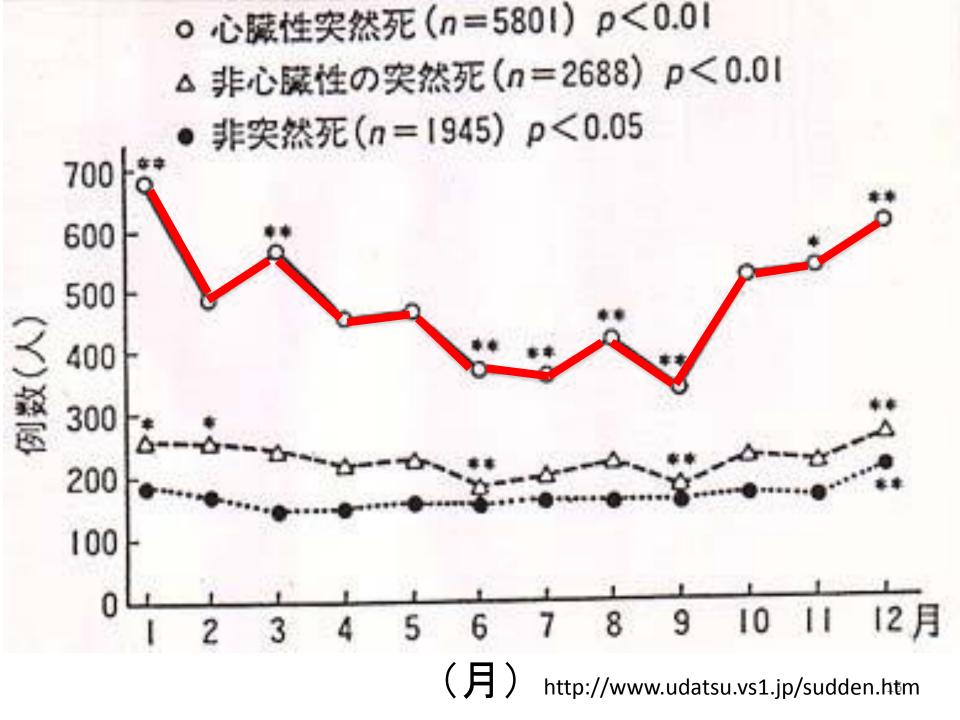
走ったり、階段を登ったり、運動量が 多くなった時に発作が起こります。

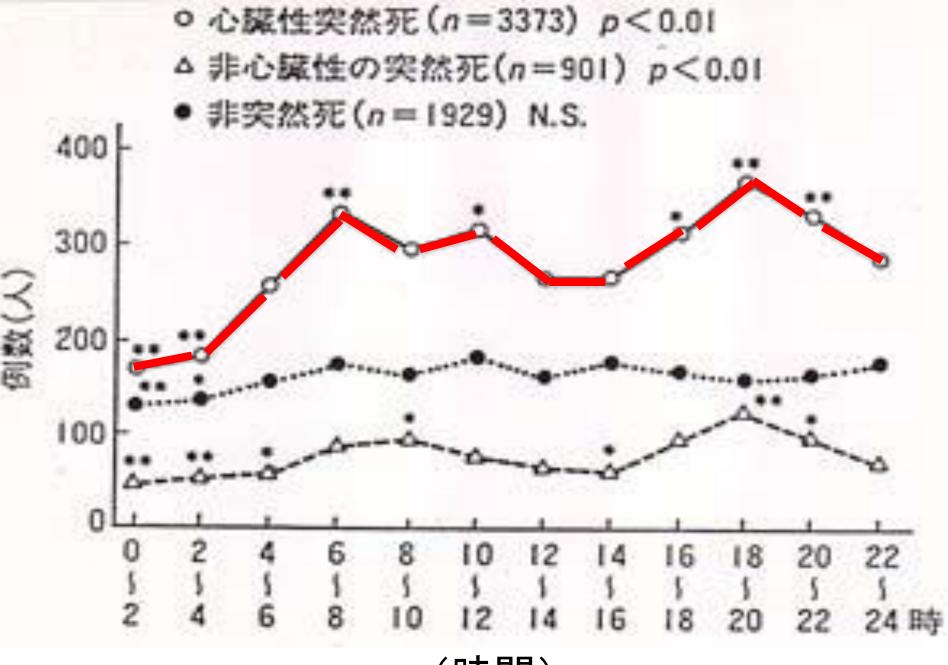


血管断面図(動脈硬化)



動脈硬化が進み、冠動脈の一部が狭くなっているため、運動によって心臓の筋肉に酸素が必要になったとき、それに見合う量の酸素の供給ができなくなります。





(時間) http://www.udatsu.vs1.jp/sudden.htm

10℃の温度差では約10mmHgの 血圧変化が見られる。

但し、23~25℃では平均血圧と ほぼ同じ

18



温暖 —— 血圧低下

低断熱の住宅ほど居間から脱衣所やトイレへといった移動や入浴時に生じる温度差が大きくなるので、、ヒートショックを引き起こす危険性が高まる

住宅環境を整えることは

学生活習慣病



の予防に繋がる。



のはシックハウス症候

され始めました。 るようになり、研究も 康との関係が注目され 室内温度と居住者の健 て、室内環境、特に、 故死が増加するにつれ

代表される循環器疾患 は1月、12月頃で、 心筋梗塞や脳卒中に

室温は無断熱より約5 用いた住宅の最低居間 ちなみに断熱性能を

健輔

・2度高いと報告され

Hg、14度では142mm 室温10度では155mm 最高収縮期血圧は居間 ています。また起床時

シルバーふれあいセン

寿セミナーが、宇部市 議会」の主催で健康長 康・省エネ住宅推進協

た。医学、歯学、住宅の

ターで開催されまし

であることがわかりま することが極めて有効 島根県、高知県に次い には住宅の性能を改善 疾患を少なくするため た。山口県は秋田県

2月22日、「やまぐち健

ンナー市長です。去る まれ、まさにトップラ

やかに、健康に過ごす す。高齢者が余命を健 で4番目の高齢化率で

健康を考えた住宅を持とる

れ、この領域への関心

の市民の方々が参加さ 専門家の講義で、多数

の深さを改めて思い知

らされたところです。

起こし、心筋梗塞や脳 ち、動脈硬化症を引き 血管を硬くし、すなわ **近、糖尿病はいずれも** れるようになりまし 制などの対策が講じら ルデヒドなど)である しとが分かり、住宅規 有機化合物 (ホルムア 最近では、浴室事故、

卒中の原因となりま

ている高血圧、

。

す。この原因が揮発性

8・10朝日新聞)。代表 的な生活習慣病とされ

原性とされています が外部環境、10%が医

(田辺功、2002・

慣、20%が遺伝、20%

る要因の50%が生活習

群が発生してからで

病気の発生に影響す

す。この温度変化は使 からだとされていま 血圧を伴いやすくなる 温は最も低いから、高 起床時に最も高く、 す。なぜなら、血圧は かも起床時に多発しま ています(伊香賀俊治、 下することが証明され れば、収縮期血圧が低 あり、断熱性能が高ま Hgと約1mHgの差が

用された建材で異なる とも分かってきまし 民会議より)。 2013・3・6健康 省エネルギー推進国 このことより循環器

全国に先駆けて取り組

(山口県立大学学長)

はす影響についても、

ることが問題になった

熱中症など家庭内の事

住宅が健康に影響す

です。 深く、住宅の健康に及 は、環境問題に造詣が 部市長久保田后子さん 少なくする対策が必要 ためには循環器疾患を ご承知のように、宇

される方、 家を持たれてはいかが をお考えの方々は経 を住宅面も考慮され 健康寿命を延ばする にはどうすればよい リフォー

でしょうか?