



星旦二さん

インフルエンザの流行が昨季より早まっている。インフルエンザによる日本での死者は、間接的な死因も含めると推計で年間約1万人だが、ヒートショック現象関連の入浴中死者が年間約1万7千人に上るとい推計があることはあまり知られていない。

ヒートショックとは、急激な温度変化に伴う血圧の変動で起こる健康被害を言う。これを防ぐには住居内の温度較差(寒暖差)を小さくすることが大切だ。このように、住居と健康は密接に関係しているのである。

世界保健機関(WHO)も1986年、「健康づくりのためのオタワ憲章」で住居を健康の前提条件と位置づけ、その後も健康に関連づける必要性を示している。

実は、我が国における健康な住居づくりは、それ以前から岩手県沢内村(現・西和賀町)や長野県の佐久総合病院が推進し、世界に誇れる健康支援環境づくりだった。しかしながらその後の我が国の循環器疾患対策は、健康診断による二次予防や減塩などによる一次予防を重視する医学モデルが主流となった。

しかし本来は、根源的な予防、いわば「ゼロ次予防」として、温度較差を少なくする健康住居づくりや健康につながる環境整備を発展させるべきだったのではないか。

筆者も参加した研究者グループの調査によると、屋内外の環境が健康的であるほど持病のない人の割合が高い。また、防犯を含めた安心と安全が確保され、社会関係を含めた健康支援環境が良好な地域ほど高齢者の死亡率が低いという傾向が表れた。断熱住宅に転居した人を対象に筆者らが実施した質問紙調査からは、血圧の安定化や糖尿病の改善につながる可能性も示されている。

国土交通省が今年度に行った「スマートウェルネス住宅等推進モデル事業」(特定部門)は、断熱性を高くするなどして健康維持と省エネルギーに配慮する住宅に改修する際、居住者が改修前後の健康状況調査に協力することなどを条件に費用を補助する。事業の継続を期待したい。

断熱効果を高めたり、結露防止によるカビ対策をしたりするためには、すぐにできることもある。熱が逃げやすい窓に段ボールを当てたり、カーテンの生地を厚手に変えたりすればいい。このように疾病の本質的予防つまりゼロ次予防は、住宅の断熱改修とともに個人や家族レベルで簡単にできることもある。

今こそ屋内外の環境を整備し、健康支援環境づくりに国を挙げて取り組むべきだ。

(ほしたんじ 首都大学東京教授〈公衆衛生学〉、医師)