

TOPICS 究極の寝室

綺麗な空気が眠りを深め免疫力を高める
早稲田ハウスとヤワタホームが
共同で健康住宅を普及

新型コロナウイルスの重症化を予防する一つの手段として、免疫機能の向上がある。免疫力を高めるには、バランスのとれた食事を心がけ、十分な睡眠を取ることが大切だが、逆に栄養が偏っていたり睡眠不足だと免疫力が低下することがわかっている。では、どうすれば良い睡眠がとれるのだろうか。健康住宅を手掛ける千葉県のハウスメーカー、早稲田ハウス(株) (本社：千葉県松戸市、金光容徳社長) と(株)ヤワタホーム (本社：千葉県成田市、八幡英毅社長) は、眠りを深め、睡眠の質を良くする寝室づくりを広く社会に知ってもらうため、共同で普及活動を行うことにした。

居眠り運転防止で
鉄道会社が注目

厚労省の「健康づくりのための睡眠指針2014」では、睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は生活習慣病のリスク、こころの病、事故につながるとして、良い睡眠のための環境づくりが重要と指摘している。睡眠環境の改善は、健康経営に取り組む企業にとっても大きな課題だ。

社員一人ひとりの安全行動と鉄道の安全運行を目指すJR東日本でも、睡眠障害による列車の遅れや輸送事故との関係に着目し、調査に乗り出している。2月20日には安全マネジメントの担当者9名が、早稲田ハウスを訪れ、「究極の寝室」を開発した金光社長から、良質な睡眠を誘



JR東日本の社員に「究極の寝室」を説明する
早稲田ハウスの金光社長

う寝室づくりについてレクチャーを受けた。

居眠り運転に起因する事故を巡っては、国土交通省が法改正を行い、2018年6月から事業者へ睡眠不足の運転手を乗務させることを禁止するとともに、乗務前に運転手の健康状態を確認する点呼で睡眠不足の確認や報告、記録を義務化した。「究極の安全」を全ての行動の最優先に掲げるJR東日本は、睡眠の質が良くないことが眠気の原因になる点に注目し、「究極の寝室」が「究極の安全」につながるのではないかと考え、ローカル鉄道の取り組みを参考に、早稲田ハウスに指導を仰ぎにきたのだ。

JR東日本が参考としたローカル鉄道は、千葉県北東部にある銚子電鉄。乗務員に、質の良い睡眠を確保してもらうため、早稲田ハウスの協力を得て、「究極の寝室」仕様の宿直室を設けた。以来、乗務員からは、「すんなり眠りに入れることを実感した」、「部屋に入った瞬間にいい匂いがして心地良く感じる」、「深く眠れるので疲れを残さずに業務に望める」などの声が寄せられている。



(株)ヤワタホーム
八幡英毅社長

早稲田ハウス(株)
金光容徳社長

「究極の寝室」で
難病を克服

早稲田ハウスが施工する「究極の寝室」は、壁には珪藻土、室内全てに炭を練り込んだ塗装、床は宮崎県産オビ杉を使用し、湿度調整、有害物質などの吸着、アロマ効果などもあり、睡眠に欠かせない環境を自然の力のみで作っている。その施工技術が評価され、日本では平成31年1月に「施工物」の特許を、アメリカでは令和2年3月に「施工方法」の特許を取得している。

質の良い睡眠は、事故防止に欠かせないが、最近は疾病を予防し、症状を改善する効果があるとして注目されている。同社とヤワタホームが共同開催した東京ショールーム内覧会(3月4日)では、「究極の寝室」仕様の健康住宅を購入したNさんが参加し、難病を克服した体験を語った。

「究極の寝室」に使われる4つの天然素材と機能

◆天然抗酸化水溶液 (海の恵み)

海洋ミネラル由来のマグネシウム・カルシウム・炭素・ケイ素などが含まれている天然抗酸化水溶液。壁・天井・床に噴霧し塗布すると、発生する遠赤外線が空気中の水分と反応してマイナスイオンをつくり、様々な化学物質や有害なプラスイオンを除去していく。

◆天然炭塗料 (山の恵み)

国産の赤松木炭をチップにして粉碎したものを炭に焼いて微粒子に。そして、1700度で焼いた高炭素セラミックの微粒子をブレンドし、自然由来の溶剤で加工。二つの違う性質を持つ炭をブレンドすることで、空気を浄化し、リラクゼーション効果の高い空間をつくる。

◆宮崎県産オビ杉 (森の恵み)

宮崎県飫肥地方で400年前から植林されてきたオビ杉は、樹脂を多く含むため湿気に強く腐りにくいのが特徴。古くは木造船の材料として使われてきたが、シロアリへの耐久性も高いことから、現在では住宅の柱、床などに使われている。気分がリラックスする自然の杉の香りに加え、断熱や調湿の作用もある。

◆北海道メソポア珪藻土 (土の恵み)

珪藻土は産地によって細孔の大きさが違い、調湿性能が変わる。使用する北海道メソポア珪藻土は、2~50ナノメートルの細孔なので優れた調湿性能を発揮する。塗り壁として使用するため、調合する他の原料もすべて天然素材を使用。優れた調湿性能は結露を抑え、ダニ・カビを抑制する。

「私は幼少期から糖尿病に罹り、喘息と心臓病もありました。今の家に引っ越してからは不思議と体調が良くなり、喘息の発作で救急病院に駆け込むこともなくなり、とても快適に過ごしています。実は幼少期から一生治らないと医師から告げられた難病がありました。両足に下肢装具を付け、杖もないと歩けない状態が何年も続いていて車イスも使っていました。ところが今の家に越して来てからは不思議と装具を付けなくても歩けるようになったのです。主治医は“あり得ない”と驚いていましたが、気が付くと、どんどん元気になっていました」(Nさん)一。

長年、病気に苦しんでいたNさんは、睡眠薬を服用しないと眠れない生活を送っていた。そして、睡眠薬を飲んでも眠れるのはせいぜい2、3時間。だが、「究極の寝室」で



体験を語るNさん

休むようになってからは、睡眠の質が一変した。

「今の家に引っ越した日に、引っ越し作業終わって寝たんですが、1、2時間眠れたらいいかと思って横になったんですが、気が付くと朝8時を過ぎていました。それまでは夜中の2時、3時に起きるのが当たり前だったので、8時まで寝ていたことにびっくりです。時計を何回も見て確認したくらいです。その朝は体が軽くてスッキリしたのを覚えてます」(Nさん)一。

健康空間のポイントは
抗酸化作用

Nさんのように難病が劇的に改善したのは稀なケースだが、ほかにもアトピーが治った、喘息が治ったという体験が数多く寄せられている。そこで金光社長は、健康住宅を販売した顧客を一軒一軒訪ね歩き、住み始めてから体調にどのような変化があったのかをヒアリングしてみた。「話を聞いてみるとある共通項が浮かび上がってきました。それは室内の空気だったのです。森林にいく

と思わず深呼吸したくなりますよね。それは空気が綺麗だからです。空気というのはそれだけ身体に影響を及ぼすのです」(金光社長)一。

森の綺麗な空気を家の中に再現できないか…。そんな思いから試行錯誤を重ねる中、13年前に自然素材で健康住宅を建てていたヤワタホームの存在を知り、そのノウハウを習得する。そして、家の外の空気は変えられないが、家の中の空気は変えられると確信した金光社長は、ヤワタホームの技術をヒントに、空気が綺麗な寝室を開発する。これが「究極の寝室」だ。

早稲田ハウスとヤワタホーム。今では良きパートナーとして、「究極の寝室」を取り入れた健康住宅の普及を目指している。健康的な住空間づくりについて、ヤワタホームの八幡社長は次の様に語る。

「両社は技術的にも考え方にしても全く同じです。ベースとなる考えは抗酸化作用がある環境づくりです。壁・天井・床に自然素材を使うのはもちろんのこと、仕上げに噴霧し塗布する天然抗酸化水溶液は、水溶液から発生する遠赤外線が空気中の水分と反応してマイナスイオンを作り、化学物質や有害なプラスイオンを除去します。これらが揃って体に優しい健康空間ができるのです」一。

これらの技術は、新築物件に限らず中古住宅やマンションでも応用できるほか、医療施設や介護施設、店舗などでも施工することが可能だという。

■お問合せ先

早稲田ハウス(株)
千葉県松戸市西馬橋幸町15
TEL: 047-348-0021

(株)ヤワタホーム
東京ショールーム
東京都台東区東上野4-1-9
ヤワタ上野ビル5F
TEL: 03-5830-0070