

005 温熱環境と健康

テーマ：「冬の室温目標 18℃以上」の詳細を追いかける

vol.①WHO Housing health guidelines 2018 (2020年9月記載)

野池政宏

はじめに

最近住宅建築のメディアをまったく定期購読しておらず、またネット上の情報も相変わらずあまりチェックしていないので、全体が見えているわけではないが、3年ほど前から「冬の室温は18℃以上が適切」といった情報を見るが増えた。もっともよく見る機会は伊香賀さん（慶応大学教授）が作った資料だが、岩前さん（近畿大学教授）の資料でも見かけるし、それを引用しているのかメディアでもこうしたコメントを見るが増えている。

この「冬の室温18℃以上」という話を聞いたとき、私は次のような疑問を持った。

- ・一瞬でも18℃を切ったらダメなのか？
- ・「18℃以上」は居室だけの話なのか、それとも非居室でも18℃以上なのか？ ヨーロッパでの研究調査がこの情報のメインだと思われ、そう考えれば全館連続暖房が一般的だろう。日本の多くの地域が居室間欠暖房であり、そうした暖房の方法における研究調査はどこまで行われているのか？
- ・つまり、もっとも厳しいと考えられる条件は「非居室でも、一瞬でも18℃を切ってはいけない」ということになるが、それで合っているのか？

なぜこうした「細かい疑問」を持つのかと言えば、この18℃以上の条件によっては、全館連続暖房を前提としなければならず、そうなれば暖房エネルギー消費量が大幅に増える可能性が出てくると思うからだ（居室間欠暖房で非居室の室温が一瞬でも18℃を切らないようにしようと思えば、日本中の家を超高断熱にしないとイケなくなる）。これからは「健康と省エネ」の両立を本気になって考えていかないとイケないわけであり、乱暴な情報が多い中ではそうした議論が混乱するし、誤解を持ったまま「こうじゃないとダメ」といった情報が先走りしてしまう。これは不健全で非合理だ。

ということで、「じゃあ、まずはもっとも公的で最新と思われる情報を見つけ、それを読んでみよう」と思った。探してみると「WHO Housing health guidelines 2018」というレポートがそれに該当すると思われた。

これはもちろん英文のレポートなので、その和訳を探してみたけど見当たらず（伊香賀研究室あたりで公開してくれればいいのに）、仕方がないので自分でやることにした。このレポートの現物と、その和訳が今回の情報提供のメインである。なお、拙い和訳なので、英語が得意な人は自分で訳して読んでほしい。でもまあ、その拙い和訳でも「どんなことが書いてあるか？」はおおよそ理解できるはずだ。

結果的に、これを和訳してみても、上に書いた私の疑問は解決されなかった。あくまでこのレポートは世界中の研究のレビュー（専門家が研究論文を詳しく読んで評価すること）をまとめてガイドラインとしたものなので、個々の研究論文が詳しく紹介されていない。今後、そうした論文まで追いかけて、私

の疑問の答えを見いだしたい。

ついでに「断熱改修等による居住者の健康への影響調査 20190124 中間報告」もアップしておいた。

ぜひこちらも読んでほしいが、この資料にも「18℃」という室温を強く意識した記述があることがわかる。しかし、そのいずれも18℃の扱いが統一されておらず「起床時の居間平均気温が18℃以上と18℃未満の比較」「居間の室温を両方とも18℃に保つ場合と、居間が18℃で寝室が10℃の場合の比較」「朝の居間室温が18℃未満の住宅」といった分析になっている。

WHOがレビューした論文も含め、こうした実態調査（疫学調査）を行うことを考えた場合、統計的に意味がある数の住宅において「すべての部屋の室温がどうなっているか？」を測定するのは極めて困難であることが予測される。もちろん論文を追いかけていけば、そうした測定が行われた論文に当たるのかもしれないが、いまの段階で常識的に考えれば「室温18℃以上＝居室の最低室温として18℃以上」と理解するのが妥当のように思える。ただ、この場合も「たとえば30分でも18℃を切ったら大きな健康リスクがあるのか？」というところまで明らかにされているかどうかをしてみる必要がある。

ということで、このテーマは続くことになる。