健康と建築

住宅・職場環境を改善し心身ともに健康になる建築医学。生活習慣病は、1日の大半を過ごす住宅・職場環境から受けるストレスが原因の1つとされている。そうした今、入居者の健康を維持し仕事の生産性を上げる建築医学が、働き方改革を推進する企業から注目されている。

健康を維持し仕事の生産性も向上する

職場環境改善を提案する建築医学

五感を刺激してストレスを軽減させる色やデザインなどを研究

現在、国が中心となって推進し各企業が様々な取り組みを行っている働き方改革。限られた時間と人員で多くの成果を上げることを目的とするが、同時に長時間労働を防ぎ従業員の健康を促進する狙いもある。健康的な職場づくりの課題はすでに多くの企業が試行錯誤しており、中でも建築学・住居学・医学および環境工学など様々な観点から住・職場環境を改善する「建築医学」が注目されている。

建築医学は1日の大半を過ごす住居・職場の環境が脳や人体に影響を与えていると提唱する。色・形・素材・レイアウト・立地など建物に関するあらゆる要素を考慮し改善することで、より健康的で生産性の高い環境づくりを目指す。日本建築医学協会の松永修岳理事長は「オフィスでは生産性を上げながらも、いかにストレスを軽減できるかが重要です。例えば心理学的に黄色やオレンジ色は行動力を促がすので、営業職のオフィスに取り入れると効果があります。反対に青は集中力を高めるので経理や事務職に向いていると言えるでしょう」と語る。またオフィスでは人と真正面に向い合わないレイアウトが好ましく、「例えば、すぐ視野に入る位置の人が落ち込んでいたら自分もネガティブに陥りやすくなります。少しでも席の配置をズラした職場環境づくりが仕事の生産性を高めます」と語る。実際に松永氏が提案し、施行されたオフィス（※図面1）は一般的なオフィス（※図面2）に比べて曲線が印象的である。デスクやイスなどのインテリアも丸型やカーブを描いたデザインがバランスよく採用されている。「人間の視野は水平約200度、垂直約125度と言われています。したがって視野に収まりやすい角度は水平約135度で、一般的に多く使用される長机ではない丸型やカーブ型のデスクが好ましいのです。大手企業ではこのタイプで昇降機能が付いたデスクを導入しているところもあります。また長机よりもサイズが短くなるので、より多くのデスクを設置できるメリットもあります」（松永氏）と指摘する。

オフィスにおける建築医学は視覚による作用だけではない。エントランスや通路など共用スペースでのBGMや匂いも仕事の生産性向上につながる。要するに人は視覚や聴覚などの五感から取り入れた情報を基に意思決定をする。どのようなオフィス環境に身をおくかによって脳や心の状態は変化するのである。精神面が安定すれば仕事の効率も上がり、プライベートな時間も確保しやすくなる。精神と身体の健康を通し、経済の発展を目指す研究こそ建築医学といえる。松永氏は「建築医学はビル自体のハードよりもソフト面を改善することに重きを置いています。間取り・動線・デザイン・インテリアなどを変えるだけでストレスを軽減し、仕事がしやすい環境をつくり出せます。いまは仕事の生産性を上げて労働時間を短縮する。そしていかに健康を保ちながら人生を豊かなものにするのかを考える時代です。今後も研究を重ねて、より多くの方々に建築医学を広めていきたいと考えています」と語る。すでにある大手IT企業では本社を、建築医学を取り入れたレイアウトに変更している。2020年には国で働き方改革関連法案が施行される予定で、建築医学にはさらなる注目が集まることになろう。

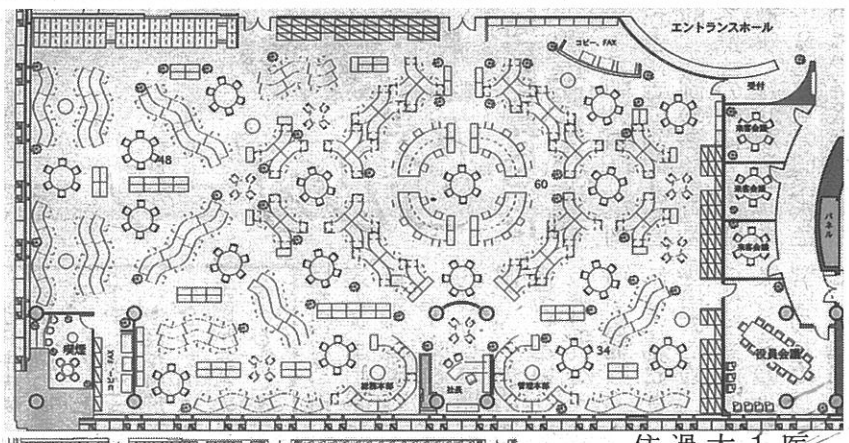
様々な瑕疵物件をリフォームして価値ある住まいに再生

一方で東京都品川区にオフィスを構えるアウトレット不動産は、特殊物件を専門に取り扱っている。空き家や訳あり物件を自ら祈祷・供養も行いながらリフォームし、人が快適に住める家に再生する事業を展開している。訳あり物件とは、つまり欠点や欠陥がある瑕疵物件のこと。瑕疵物件には、住宅・マンションなどで死に関わる事件があった心理的瑕疵物件。雨漏りやシロアリ被害により物件そのものが損傷した物理的瑕疵物件がある。これまでに様々な瑕疵物件を鑑定してきた同社の代表・昆佑賢氏は、心理的瑕疵物件になる住居には「共通した特徴がある」という。

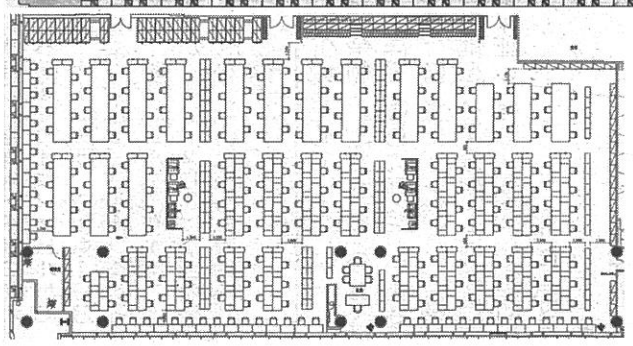
「まずは『暗い』。マンションなどの共用通路など配線の関係なのか照明器具が少ない。天井の梁が照明の光を遮っているケースもあります。次に『臭い』。においの原因はカビで、普段は見えない壁の裏や冊子の溝などに発生していることが多いのです。カビは胞子を飛ばし空気中を漂います。1日10時間自宅にいるとして、毎日呼吸するだけで体調を崩します」

そして『寒い』ことも特徴の1つ。特に冬場はリビングが暖房などで暖かくても、浴室や廊下が寒いという家がほとんどだろう。昆氏はこの急激な温度変化によって身体に甚大な影響を与えるヒートショック現象を危惧する。ヒートショック現象は温度差6度以上の場所に移動すると血圧が急変し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす原因とされている。昆氏は「日本では年間1万人以上がヒートショック現象で死亡しており、なかでも高齢者に多くみられます。昭和50年前後に建てられた住居の浴室はほとんどタイルの壁と床で、ひんやりしています。

浴槽もステンレス製は冷たく、薄いブルーのポリエック製は色からして冷たい印象を受けるので注意が必要です。要するに浴室をリフォームするだけで、ヒートショックによる死亡者の何名は救えた可能性があるのです」と語る。近年ヒートショック現象に注意を促す報道が取り上げられているものの、実際に対処している人は少ないのが現実。こうした住居をリフォームし、新たな入居者が幸せに暮らせる家に昇華させるのが同社の使命だ。また瑕疵物件ではないが、住宅・マンションの住人が気をつけなければならないことがある。空き巣による被害だ。昆氏は物件の相談者に空き巣が入りにくい防犯住宅を勧めている。昆氏によれば空き巣はバルコニーから侵入するのがほとんどで、「バルコニーの近くに電柱などがある住宅は十分警戒した方がいい」という。様々な理由から訳あり物件となった住宅・マンションは全国各地に存在する。だがその原因を追究しリフォームすることで、その後に住んだ人が幸せに暮らせたら、脱「訳あり物件」といえる。同社の奮闘は続く。



▶建築医学が提案したオフィス（図1）



▶一般的なオフィス（図2）

精神と身体を健康にし経済を発展

一般社団法人日本建築医学協会
理事長
松永 修岳氏

オフィスでは生産性を上げながら、いかにストレスを軽減できるかが重要です。某企業では1階入口の真正面に受付があるのですが、私共が提案するのは入口から向かって左側に受付があるレイアウトです。左目で動線を追うと右脳を使い、イメージ力が上がるのでフロア全体が把握しやすくなるのです。精神面が安定すれば仕事の効率も上がり、プライベート時間が確保できる。精神と身体の健康を通し、経済の発展を目指す研究が建築医学です。

三井不動産ファシリティーズ

優れた技術と暖かい真心をもって、
安全で快適な環境をお客様に提供し、
社会へ貢献する。

三井不動産グループの施設メンテナンス事業の中核を担う企業として全ての業務において地球温暖化対策との調整を図りつつ、サービス品質の一層の向上に努め、皆様のお役に立ちながら、全社員一丸となって社会に貢献して参ります。

www.mitsui-fc.co.jp