



## 目次

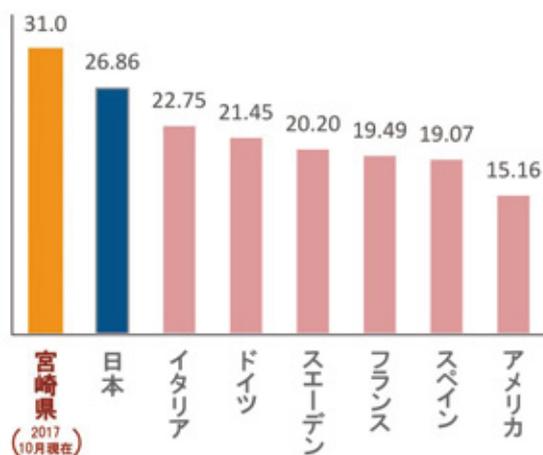
1、はじめに	-----	P1	5、「長生き」の障害になる その1—温度問題	----	P8
2、老いるという事	-----	P2	6、「長生き」の障害になる その2—衛生問題	----	P9
その1)喪失のプロセス			7、「長生き」の障害になる その3—防災、安全問題		P11
その2)異次元突入			転倒、地震		
3、長生きの条件	-----	P4	8、熊本地震からの報告書	-----	P13
寒さが命とり	-----	P5	9、耐震工事外で地震の難を最小化する方法		P14
イ)解消されつつある命の危機	——	自動車業界			
ロ)拡大しつつある命の危機	——	住宅業界			
4、「長生き」に効く住まいの取扱説明書	-----	P7			
「長生き」に効く三条件					

# 1、はじめに

## 「老いるということは偉大な特権、問題は健康的にだ、ということ」

ジョウン・エリクソン(アメリカの心理学者/思想家)

世界の高齢化率(内閣府2016)



日本はいま、どの民族、国家、文明もかつて体験したことのない超高齢化社会に突入しています。そんな日本を、世界の先進国は固唾をのんで見守っています。なぜなら、それらは近い将来、自分たちにもふりかかる負の連鎖(スパイラル)でもあるからです。つまり、高齢化による医療費や社会保障の負担増、国家財政の圧迫、それによる少子化の加速、人口減、そして経済及び国力の衰退など、負の連鎖が強まっていくからです。

人が生きていく上で高齢になっていくのは仕方ない、いやむしろ喜ばしいことなのですが、大切なことは、それぞれが、それぞれに訪れる自分の現実と向き合い、備え、可能な限り自力で、どのように命を全うしていくのか。いわゆる、「老い」に対する「傾向と対策」、—— この高齢化社会をいかに豊かに元気に生き抜いていけるか —— を、しっかりと自覚することから始まるのではないかと考えます。



### <キーワードは健康>



月並みですが、この高齢化時代を豊かに生き抜くためのキーワードが「健康」であるということは、冒頭のジョウン・エリクソンの言葉通り、異論のないことだと思いますが、問題はどのようにそれを確保していくか、ということです。そのためにはまず「老い」というものが、どのように人に迫り、どうすればそのリスクを最小化出来るのか。

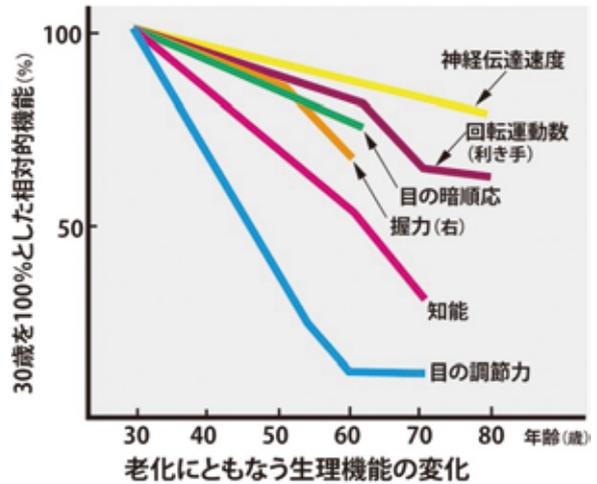
また、「老い」の本質を見極め、「健康」と両立させていくために日々、どのようなことを心がけていけばよいかを考え、具体的に実行していかなければなりません。

## 2、「老いる」という事

### その1 喪失のプロセス

ある年齢に達すると、人は「蓄積のプロセス」から「喪失のプロセス」へと変わります。体力を始め、知力、気力など、それまで満ちてきたものがある年齢を境目(個人差があります)に、引き潮に代わるのです。しかもその潮目は気付にくい上に、留まることはありません。できる事といえば、その流れに乗って、いかにゆっくりとした流れの方に持っていか、ということだけです。「老い」との戦いは、もともと勝目のない戦いで、無謀に挑むよりも、戦いそのものがないこと(ノーゲーム)にするのが一番です。

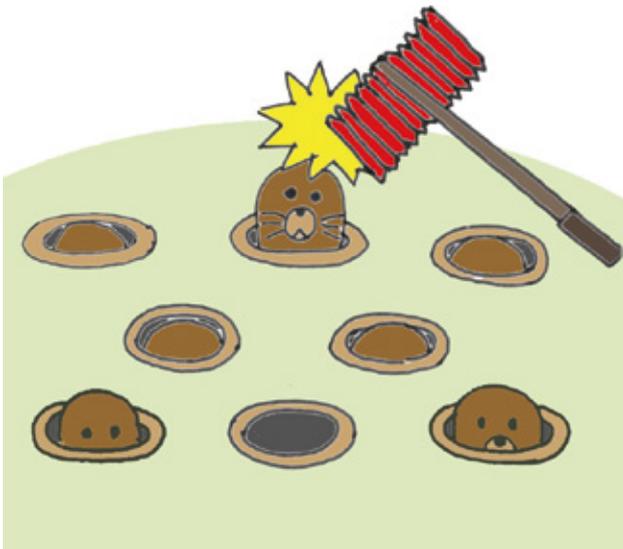
その「喪失のプロセス」の一つに、免疫力があります。免疫力のピークは20歳代前後と言われ、40歳でピーク時の50%、70歳代でピーク時の10%に低下するといわれています。それに伴って、感染症やアレルギー一症や癌や痴呆症など、加齢とともに加速度的に誘発するといわれています。



出典 折茂肇監修「老化の機序と生理機能の老化」より

また、ある著名な免疫学者<sup>※1</sup>は「老い」について次のように言っています。

「最初に現れる何か」をたたくこと！



「老いというものはおしなべて、同時に来るものでなくて、何かが悪くなってその次は何か、というふうアンバランスにおこってくるのが特徴である」

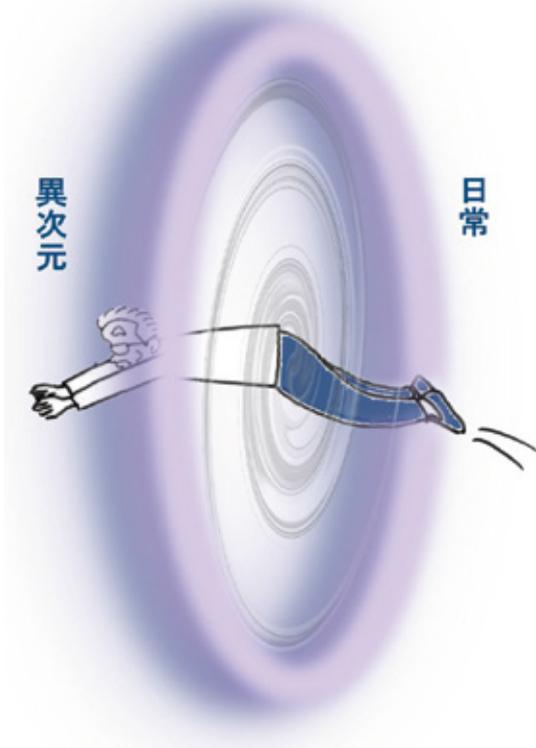
つまり「老い」の兆候は、現れる時期も、現れ方も全く予測不能だということです。それであればまず、「最初に現れる何か」を起こさせないこと。

もし起きてしまったら、その次を起こさせないために、あらゆる努力を怠らないこと。そのためには「食生活」と「生活習慣」でガードを固め、最後に「住まい」という環境<sup>※2</sup>でダメ押しをするというのが、「老い」に立ち向かう最も賢明で効果的な選択ではないかと考えます。

※1 多田富雄(免疫学の第一人者 2000年没)

※2 免疫力は室内温度が1℃下がると37%下がり、1℃上がると60%活性化するといわれています。

## 老いとは異次元への突入



## その2 異次元への突入

やっかいなことに高齢者は、自分は高齢者だとは思っていないといいます。自分を老人として感じることなく老いてゆき、そして臨終を迎えます。

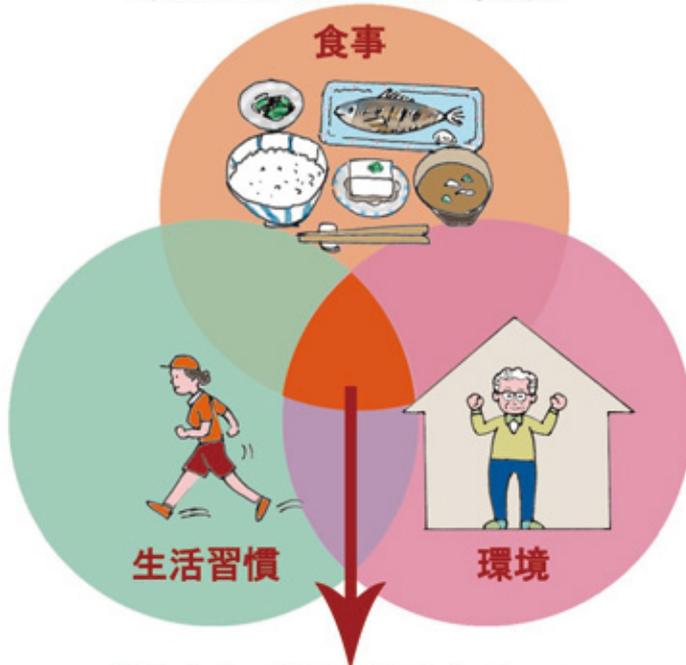
しかし実際は、加齢とともに身体的変化、老化は進んでいきます。

考え方としては、「老いる」ということがそれまでの延長上にあるのではなく、これまでの生態フィールドとは違う、「異次元への突入」と考えたほうがよさそうです。

もし、第三者の世話にならずに、豊かに人生を全うしたいと考えるのであれば、これまでの延長上としてではなく、気持も意識も体力もステップアップさせた、「異次元対応」が必要になってきます。

それは一種の危機管理的対応と言ってもいいかもしれません。食事や生活習慣はもちろん、環境、つまり住居などに関しても、これまで以上に注意深く用心すぎる位の対応を、していかざるを得ないでしょう。災禍はすべて、「楽観と過信」によって招き入れられるのですから。

## ＜長生きが成立する三要素＞



### 「長生き」が最も成立するエリア

「長生き」から置き去りにされた「環境・家」

長生きの条件として「食事」や「生活習慣」が、身近な問題として取り扱われ、その分、「環境」が置き去りにされた傾向があります。「家は夏を旨とすべし ―― 家は夏向きに作るべきだ(徒然草 吉田兼好)」といった、住文化が浸透していたことも、原因の一つにあるかと思います。

しかし、高齢化社会に突入し、「環境・家」が高齢者の健康に与える影響の大きさが見過ごせなくなったいま、その対策の必要性も一変してきました。

それを象徴するキーワードが「ヒートショック」です。

## 3、長生きの条件

人が「長生き」できる条件は大きく分けると三つあります。

1、「食事」、2、「生活習慣」そして 3、「環境」です。この中で、「食事」や「生活習慣」については、健康志向の高まりとともに、連日マスコミなどで取り上げられているので周知されていますし、そのせいか日本人の平均寿命も、年々延びています。

問題は「環境」です。「環境」つまり「家」です。ここで取り扱うテーマもまさに、ここに 있습니다。

### 時代の流れ



置き去りにされた家

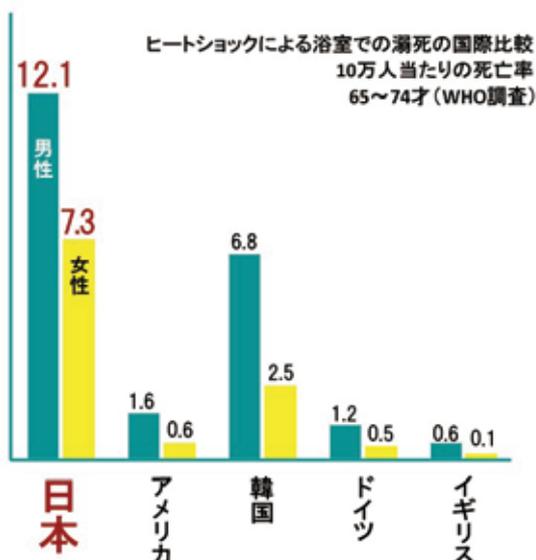
## 日本の家は寒すぎる！

### ヒートショック現象

「ヒートショック」は、身体が急激な温度変化にさらされることによって、主に循環器系に負荷がかかり、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす原因となります。

日本は、世界の先進国の中でも、居室と浴室内との温度差がひきおこす、「ヒートショック」による溺死が断トツに多いのが特徴です。

それは日本の住宅の「寒さ」に起因しています。経済的には世界第三位の大国であっても、住まいの温度環境からいえば、残念ながら、最貧国のレベルなのです。



## 寒さが命とり

### ヒトはなぜ寒さに弱いのか

約 600 万年前、中央アフリカの熱帯で誕生した私たちの祖先は、そのままアフリカで進化して約 15 万年前には、ほぼ現世人に近い姿に達したといわれています。

そして、約 7 万年頃前にはアラビア半島から「出アフリカ」し、ユーラシア大陸から世界に広がっていったことが、遺伝子(ミトコンドリア)の追跡調査から判っています。従って、熱帯で進化してきた分、私たちの「DNA」は寒さに弱いとされています。

その証拠に、人間の皮膚の表面積約 1.5 m<sup>2</sup>中に「温点センサー」が約 3 万個あるのに対し、「冷点センサー」は約 25 万個。約 8 倍のセンサーで寒さを感じて、生命維持への危機管理をしているのです。

しかし、高齢になってくると「冷点センサー」の感度が鈍くなって、寒さを感じないまま、生理機能だけに負荷がかかり、脳梗塞や心筋梗塞を誘引し、「寒さが命とり」になりかねないのです。



現世人の祖先は、アフリカの赤道直下の熱帯で生まれ、進化した。

出典 スティーブン・オープンハイマー著「人類の足跡 10 万年史」より

### 命への危機で分かれた業界の対応

- イ) 解消されつつある命への危機 ➡ 自動車業界
- ロ) 拡大しつつある命への危機 ➡ 住宅業界



交通事故死は、昭和 45 年の約 16,700 人をピークに、なんと平成 29 年中の事故死は 3,694 人まで減りました。これは自動車業界が、命の安全の為に並々ならぬ改善を加えてきた結果だと思われます。シートベルトに始まって、エアバック、そして衝突回避装置、そして最近は、「究極の安全」とも思われる「AI」による自動運転が現実のものになりつつあります。

かたや、住宅業界は迫りくる危機に少し「能天気」であるように思われます。見掛けや、省エネやエコには力を入れています、「住まい=命の器」という視点が欠落しているように思います。

例えば、入浴中の溺死はここ 10 年で急増していま

浴室にて溺死 約19,000人



す。平成16年には2,870人だったのが、平成25年には約19,000人に達しています。(H25年厚労省研究推計)

その約9割が高齢者で、室内間の暖差によるヒートショックが原因ですが、その背景には暖房や断熱にお金をかけてこなかった民族性(寒さを精神論で乗り越えようとした)もありますが、それを見過ごし、注意喚起してこなかった住宅業界や国にも、責任の一端はあるのではないかと考えます。その反省からか、近年、ようやく国も、住宅の断熱リフォーム等への補助金を支出するようになりました。

補助金のお問合せは、フリーダイヤル 0120-1000-76 都城店 岩川へ

※WHO(世界保健機関)が提唱する「健康的な住まいの条項」には「良好な温熱環境の維持」という条文がありますが、日本の「建築基準法及び関連法」には、それに対する条項はありません。

**ウインドウリスクについて** —— 冬はヒートショック、夏は熱中症回避のために

右の図のように、冬は58%、夏は73%の割合で、室内温度が窓からの影響を受けます。そのために、窓と部屋のそれぞれの広さの割合によって、影響を受ける度合いも変わってきます。

つまり  $\frac{\text{窓の面積}}{\text{部屋の面積}} = \text{数値が高いほど外気温の影響を受けやすくなります。}$

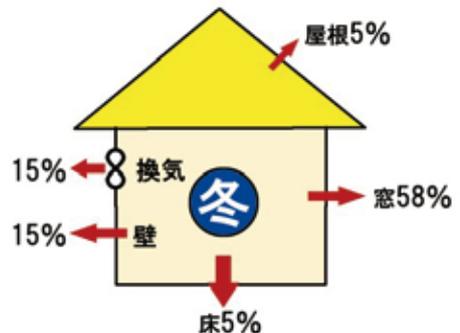
一般的な事例で単純計算すると

	幅×高さ	ウインドウリスク
1、8畳に	1.8m×1.8mの窓	$\frac{3.24}{14.59} = 0.222$
2、6畳に	1.8m×1.8mの窓	$\frac{3.24}{10.94} = 0.296$
3、6畳に	1.8m×0.9mの窓	$\frac{1.62}{10.94} = 0.148$
4、浴室に	1.8m×0.9mの窓	$\frac{1.62}{3.64} = 0.445$
5、トイレに	0.9m×0.6mの窓	$\frac{0.54}{1.82} = 0.296$

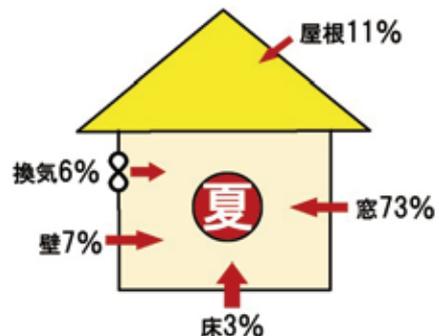
この数値の例でいいますと、浴室が一番リスクが高いということになります。冬、ヒートショックで溺死者が多いのもそれに起因していると思われます。

対策としては、内窓をつけるか、断熱サッシに変えて窓からの影響を軽減をはかるのがベストです。

**熱が家から流出する割合**



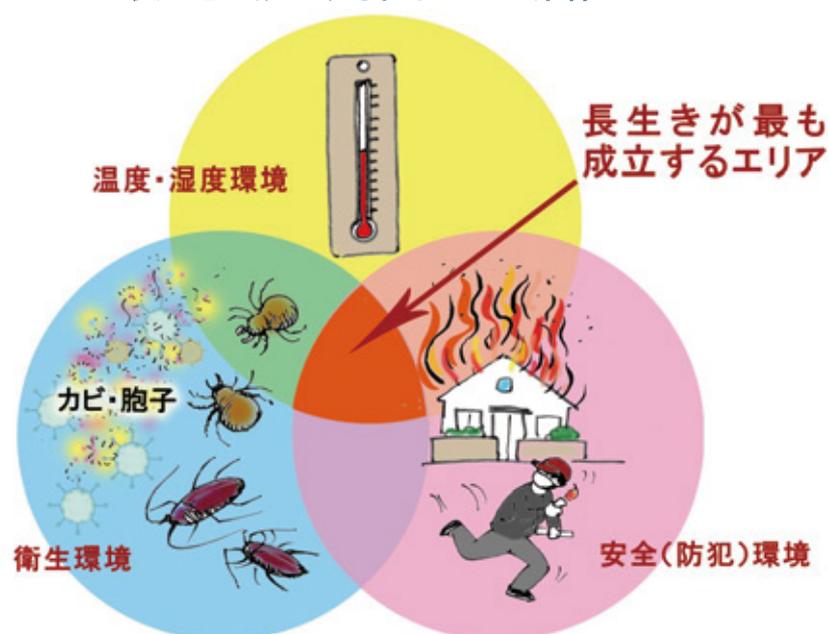
**熱が家に流入する割合**



出典(社)日本建材・設備協会  
省エネ建材普及センター

## 4、「長生き」に効く住まいの取扱説明書

長生きが成立する住まいの三条件



人生において体験する  
三つの家



「長生き」が成立する条件は大きく分けて三つあります。

- 1、温度湿度環境
- 2、衛生環境
- 3、安全(防災)環境

この三つの環境がそろったところが、ひとまず「長生きの家」としての条件が整ったこととなります。

### 年代によって意味の変わる家という環境

家を建てると人は、大きく分けて「三つの家」を体験します。

一つは「子育て世代の家」、次に「働き盛り世代の家」、そして「老境世代の家」です。

中でも最も重要になりつつあるのは、「老境世代」の家です。年長からの家こそが、住む人にとって豊かさが実感できる家であり、それこそが「家の本当の力」、だと言えるからです。

それに、「三つの家」の中でも「老境期間」も、家の中で過ごす時間も一番長く、心身ともに環境としての影響を、最も受けやすいからです。

また家には、人に寄り添い、衰えいく人の様々な機能を長持ちさせ、補うという役割も受け持っています。

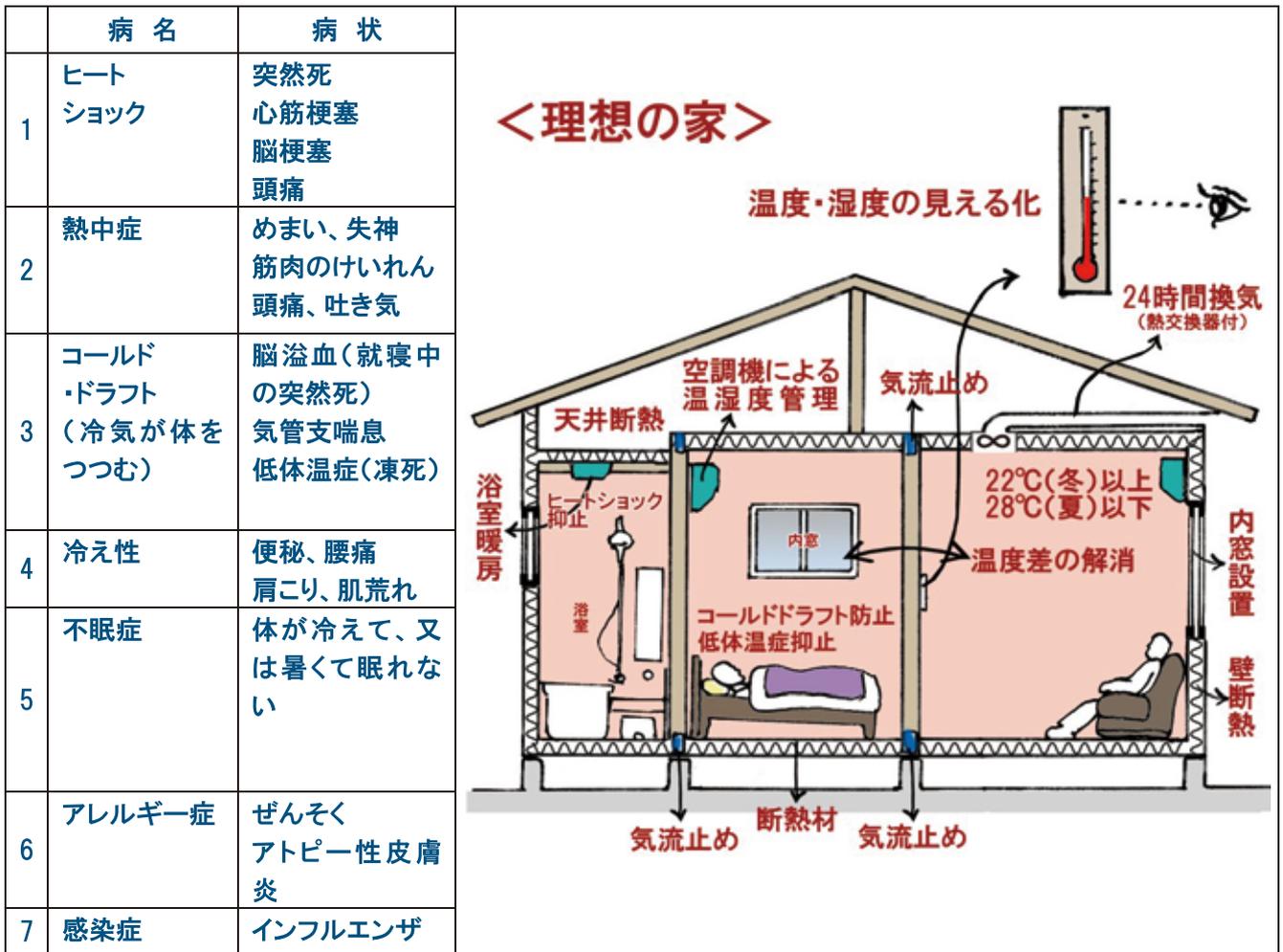
そういう点から言えば、「子育て」や「働き盛り」よりもこれからは、「老境世代」、つまり「長生き」にシフトする家づくりの時代になったと言えるかもしれません。

では、いま住んでいる家の現実問題と「長生きの障害」への対策について考えてみましょう。

## 5、「長生き」の障害になる その1 — 温度問題&湿度問題

温度環境は快適性の指標であるだけでなく、長生きするための、重要な性能指標です。「寒さは万病のもと」と言いますが、高齢者になればなるほど、「命の危機」そのものです。

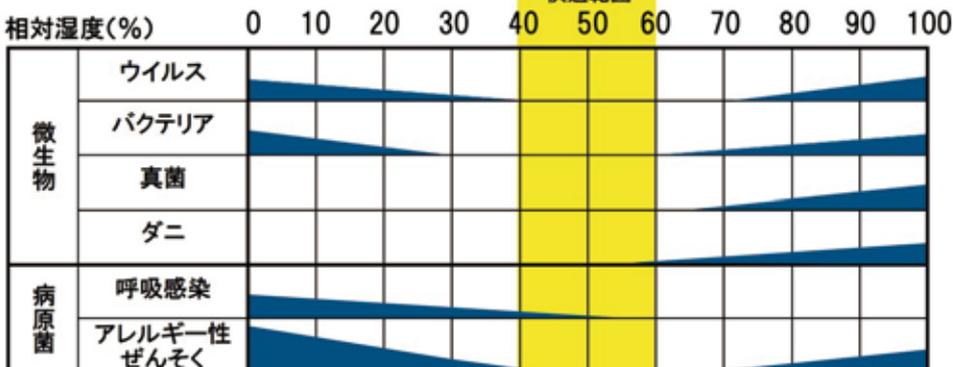
「ヒートショック現象」で見た通り、温度環境が人にとっていかに重要であるのか、また、それが、「長生き」や「健康」にどのような影響を及ぼし、どのような対策をすべきなのかをリストアップしてみました。



※参考 イギリスの居住健康安全評価システム

室温が 19°C 以下 — 健康に関するリスクが発生、室温が 16°C 以下 — 呼吸器障害・心疾患などのリスクが発生、室温が 10°C 以下 — 高齢者は低体温症のリスクが高まる

### 健康・快適温度の範囲



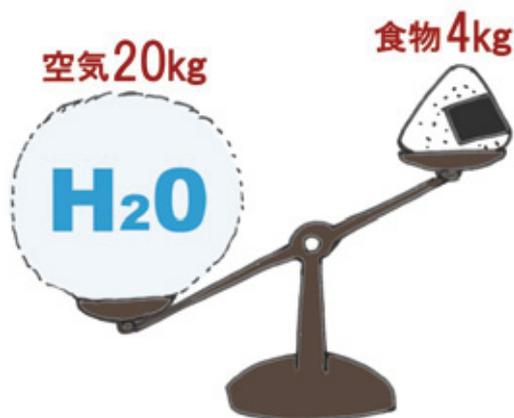
※湿度と温度が低いとインフルエンザウイルスの生存率が高く、逆に高いとカビ・ダニ、ハウスダストによるアレルギー性疾患の発生率が高くなる。  
両方に予防効果のある条件は、湿度 40~60%、温度 22°C 前後が最適といわれています。

※ASHRAE transactionsより抜粋 資料提供/室内気候研究所

## 6、「長生き」の障害になる その2 — 衛生問題

「衛生」とは「生きる」ことを「衛(まも)る」と書きます。しかし本来、「命を衛る」はずの住まいが、棲み方・暮らし方によっては、「命をおびやかす側」に回る場合があります。

特に、室内の空気環境のように、問題の現象が見えにくく、影響が緩慢である場合は、原因もつかみにくく、その分対策が遅れて重症化し、手遅れになる場合があるので要注意です。



人が一日に摂取する量

### 空気について

人が一日に摂取する食物は、約 4 kgといわれていますが、同じように一日に摂取する空気は、なんと約 15 kg～20 kgといわれています。それほど空気の量や質が、人の健康に影響を与えない訳はありません。

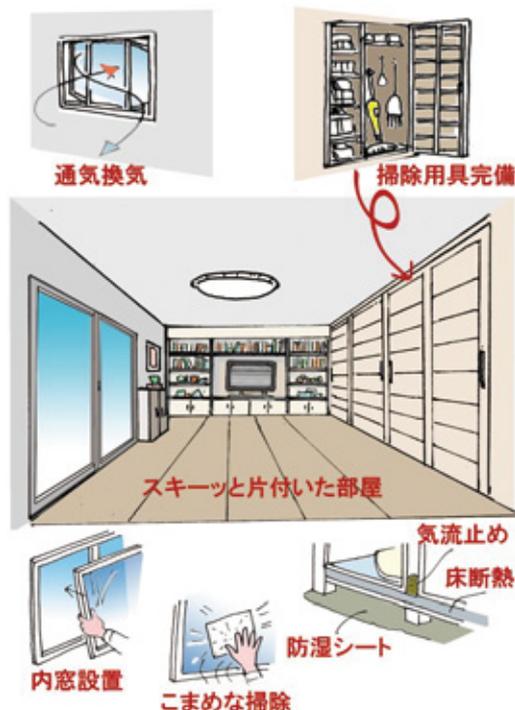
特に高齢になれば、家の中で過ごす時間が長くなり、おのずと空気環境の影響は大きくなります。

加えて加齢による免疫力の低下もあると、二重に命がおびやかされる存在となります。

では、どんなものが空気の質を損ねるのでしょうか。

### 命をおびやかす住まいの空気の衛生問題 (1)

	原因	病状	住まいでの対策
1	ハウスダスト	ぜんそく 気管支炎 アレルギー	通気窓、換気扇設置 掃除用具の完備 収納の充実
2	多湿 (ダンプネス)	同上	内窓設置 断熱(床、カベ、天井) 床下防湿シート 壁の中の気流止め対策
3	細菌 ウイルス	下痢、発熱	手洗い、うがい 口腔ケア 専用タオル使用
4	花粉	くしゃみ、鼻 づまり、鼻水	空気清浄機 洗濯ものの部屋干し 気密窓(内窓)設置 こまめなふきとり掃除
5	PM2.5	ぜんそく、気 管支炎、心筋 梗塞、肺ガン	PM2.5 対応の空気清浄 機 マスク着用



※8 ページの「健康・快適温度の範囲」のグラフと併せてご参照下さい。

## 命をおびやかす住まいの空気の衛生問題 (2)

収納と健康のただならぬ関係について

### 結論 **収納問題＝健康問題**

すまいは、「ヒトの居場所」と「モノの居場所」から成り立っています。この「ヒト」と「モノ」との関係が、快適性だけではなく、「ヒト」の健康にまで影響を及ぼすとなると、手をこまねているわけにはいきません。

### なぜ **収納問題＝健康問題**？

「モノ」が多い部屋ほど「ホコリ」が多いというデータがあります。

原因は「モノ」が多いほど掃除が不徹底になりがちだからです。特に床置き「モノ」は通風を悪くし、「ホコリ」がたまりやすく、カビ・ダニ発生を促し、カビの胞子やダニのフンや死骸がハウスダスト(浮遊粒子状物質)化して空中に飛散させます。それを人が吸い続けると呼吸器系や免疫系の障害をまねきます。

つまり、健康問題化してくるのです。しかし、収納が充実すれば、モノが部屋にあふれる可能性は少なくなりますし、風通しも良くなって、カビ・ダニの発生も抑制されます。それよりも何よりも、掃除がしやすくなって清潔さが保て、より衛生的で健康的な環境で生活が営めるというわけです。

ゆえに **収納問題＝健康問題**なのです。

## 「**と**取っ付き洗面」のススメ！——— その他の衛生問題

「**と**取っ付き洗面」とは、家の出入口(玄関や勝手口)などに隣り合わせて設ける洗面所のことです。免疫力が低下した高齢者のために、洗面所をいうなれば「衛生の関所化」し、本人はもとより、外からの細菌やウイルスが室内に拡散し、家族に伝染するのを防ぐためのものです。

「手洗い」や「うがい」は地味ですが、高齢者だけではなく、若い人にとっても、感染予防においては**最強**なのです。



アメリカの「CDC(疾病予防管理センター)」の特設ホームページには、次のように書かれています。

### **「細菌と戦え！ 手を洗え」**

「**と**取っ付き洗面」をぜひ、オススメします！

## 7、「長生き」の障害になる その3 — 防災安全問題

### 「転倒」

平均寿命がのびるにつれ、高齢者が転倒する家庭内事故は増え続けています。高齢者の3人に1人は、一年間に一度以上、転倒を経験すると言われていますが、問題はそれが不慮の事故になって障害が残ったり、最悪の場合、骨折 ⇨ 寝たきり ⇨ 死亡、というプロセスをたどるということです。

高齢者が転倒骨折した場合、寝たきりになって約一割が、一年以内に死亡するというデータもあるくらいです。

…だから「長生きしたいなら 転ばないこと」…です。

一体、高齢者がどこで転ぶかと言うと。…

居室 45%    階段 18.7%    台所・食堂 17.1%  
玄関 5.2%\*



階段はともかく、居室や台所・食堂で62%の転倒事故が起きているということは、危険は極めて日常性の中にひそんでいる、ということに留意しなければなりません。

「転ばぬ先の杖」ではありませんが、長生きしたいのであれば、身の回りの、つい見過ごしてしまいそうな事柄に注意を傾け、いつ起るかもしれないが、「まだ起きていない事故」に対処する必要がありそうです。

※平成28年版高齢社会白書 — 内閣府

### 転んで寝たきりにならないための身の回り改善リスト

- 照明※は明るめに(通路や居室 高齢になると水晶体の白濁などで視力が低下し、色も形も見にくい)照明は「ホコリやチリ」を目にうったえさせる、衛生維持装置であるとともに、「つまづき」や「ふみはずし」を防ぐ防災設備です。
- キャスター付家具(イス・ワゴン)を使ってないか(寄りかかり転倒骨折ケースが多い)
- 床面は片付いているか(つまづき転倒防止)
- 通路にカーペット、電気コードはないか(本人の思い通りには足は上がらない)
- マット類は滑りにくいものを(玄関・脱衣)
- 移動および段差場所には手摺りを
- 段差のある所には識別テープやすべり止めを
- 踏み台を使うような高い所に物を置かない(よろめき転倒防止)
- 浴室の床にはクッション性のあるものを(浴室の床は骨折の可能性が高い)

※明るさはくらしの品質を高めるだけでなく、安全面、衛生面、メンタル面で考えると、相対コストは劇的に下がる。 — 出典 日本照明学会

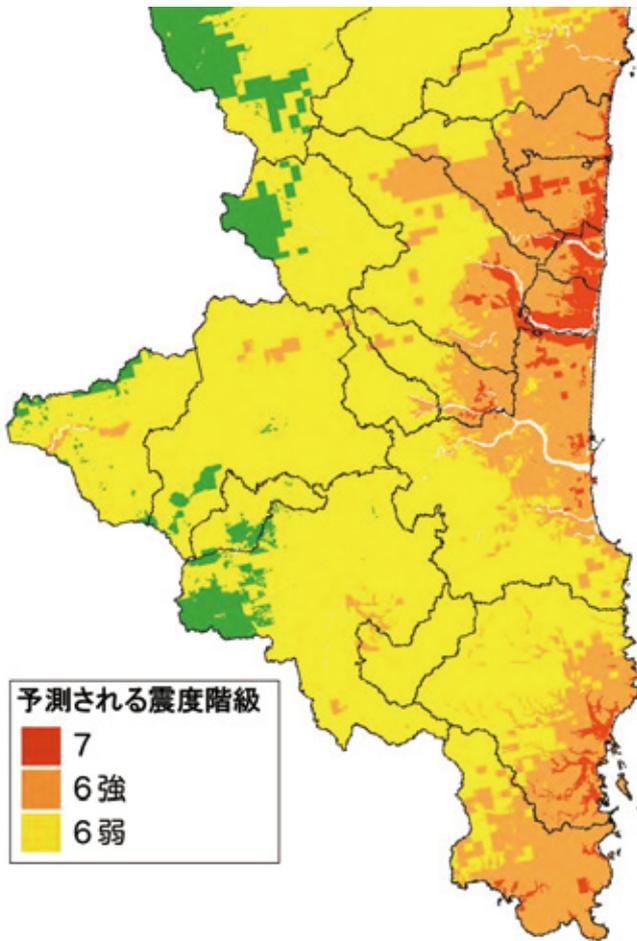
## 「地震」

住まいに襲いかかる災難のうちで、「長生き」が一番おびやかすものは、何といても地震です。1995年の阪神・淡路大震災から熊本地震まで、この約20年間のうちに、実は6回もの大地震が起きています。

	(死者/不明者)	(間隔)
1 1995年 阪神・淡路大地震	6,434人	平均 1回/ 4.2年
2 2003年 十勝沖地震	2人	
3 2004年 新潟県中越地震	68人	
4 2007年 新潟県中越沖地震	15人	
5 2011年 東日本大震災	22,118人	
6 2016年 熊本地震	240人	

なんと!

(関連死を含む/2017年11月21日現在)



予測される震度階級  
 7  
 6強  
 6弱

宮崎県 死者 2.1万人～3.5万人  
 マグニチュード 8～9級  
 「いつ起きても不思議はない」

出典 宮崎県 最大クラスの地震による震度分より

特に東日本大震災では、26年間それまで世界で断突トップだった女性の平均寿命が0.34才、男性も0.26才下って首位転落しました。(2016年に男女とも世界2位まで回復)

それほどに地震は、「長生き」のためには身なりリスクだと考え、手を打った方がよさそうです。

宮崎県は近年特に、南海トラフ巨大地震が取り沙汰されています。政府の調査委員会※によると、今後30年以内に起こる確率は70～80%、マグニチュードは8～9級と想定され、宮崎県での予測震度は宮崎市で震度7、都城市で6強、死者は2.1万人～3.5万人、全壊焼失建物は8.6万～8.8万棟(いずれも津波被害含む)と、推定されています。

そして東大地震研究所の平田直教授は、「巨大地震はいつ起きても不思議はない、刻一刻と次の巨大地震が迫っている」と警告しています。

では、地震からの命を守るために、住まいのどんなところに気をつけた方がよいのでしょうか。

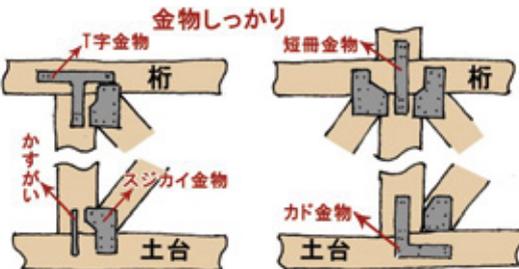
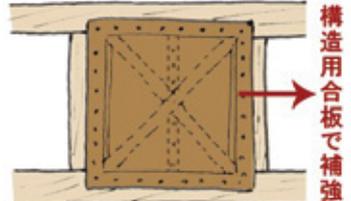
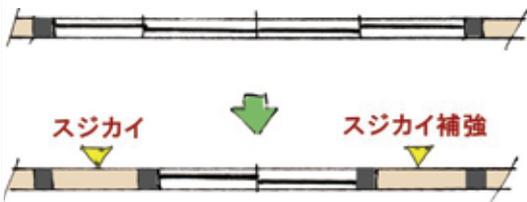
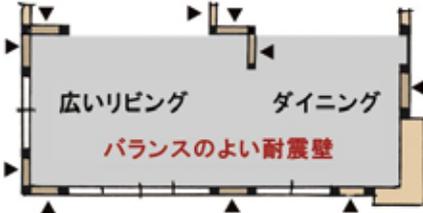
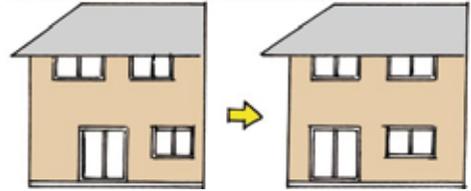
それは、平成28年4月隣県で起きた熊本地震を検証することで、有効な対策の一端を伺い知ることができます。

※平成30年度1月発表

## 8、熊本地震からの報告

倒壊した家から判ったことで、いま住んでいる家にできる対策

※資料参考一熊本地震にみる木造住宅の被害報告書「私は見た、そして伝えたい」NPO 法人 木の建築フォーラム 2016、11 刊。

事実として判ったこと	いまからできる対策	
1、重い屋根(瓦ぶき)ほど倒壊率が高い	リフォームの機会に軽い屋根材に変えるか、耐震壁をふやして耐震性を高める。	 <p>重い屋根から軽い屋根に</p>
2、耐震壁量は足りていても接合金物が不備で倒壊建物が多数	リフォームの機会に金物チェックを行い、補足補強をする。	 <p>金物しっかり T字金物 短冊金物 かすがい スジカイ金物 カド金物 桁 土台</p>
3、1 間(≒1820)及び 4.5 尺(≒1365)間隔にあるスジカイ(半割)の家は全壊が多数あった(スジカイの破断が原因)	スジカイを半間(910 前後)置きにつけかえるか、構造用合板等で補強する。	 <p>構造用合板で補強</p>
4、耐震壁(スジカイのある壁)不足又は全体の配置バランスが悪く倒壊した。特に南側の開口(窓)が広いところが倒壊	全体の耐力壁のバランスをチェックし(耐震診断)南側の開口部はスジカイを補強または増設する。	 <p>スジカイ スジカイ補強</p>
5、広いリビングで開放的な広い窓のある家が倒壊率が高かった。	リビング廻りの桁及び梁間方向の壁量のバランスをチェックし、不足、又は偏っているところがあれば補強、補正。	 <p>広いリビング ダイニング バランスのよい耐震壁</p>
6、二階建てで耐震壁の直下率(2Fの耐震壁の真下にある1Fの耐力壁の割合)不足で倒壊が多くみられた。	耐震壁及び柱の直下率(桁行、及び梁間方向)をチェックし、いずれかが6割に満たない場合は補強する。	 <p>バランスの良い壁、壁の下には壁、窓の下に窓</p>
7、スジカイに取りつく柱の引抜き金物が不十分だったため、スジカイに突上げられた柱が引抜かれて倒壊した。	既設建物の柱に引き抜き金物の装着はむずかしいので、構造用合板にて柱、土台、桁との一本化を図る。	 <p>スジカイが柱を蹴って倒壊 構造用合板で補強</p>

## 9、耐震工事以外で地震の難を最小化する方法



「ドンドンと3回突き上げられて体が浮いた。あらゆる方向から物が飛んできた。」

阪神大震災、神戸市長田区の男性の証言より

耐震工事をすれば、ひとまず安心ですが、それなりの出費を強いられるので、オイソレとはいかない方もあるでしょう。

お金をなるべくかけないで、地震の難からのがれる方法をいくつか

- 1、寝室やリビングに、倒れかかってくる家具や、ものを置かない。
- 2、家具には転倒防止装置を。(ケガの46%が家具転倒)
- 3、寝室は2階か、平屋の場所にする。
- 4、地震の時は食卓の下や、小さく囲われたスペース(トイレなど)に逃げ込む。(広い部屋ほど倒壊の可能性が高い)
- 5、地震の時は戸を開け、出入口の確保。(口で言うのはた易いが難易度は高い)
- 6、ガスレンジには、ガスの自動遮断器(ガスマイコンメーター)を設置。
- 7、停電になったら自動的につく保安灯を。

### <その他の防災>

#### 火災

地震の次に、「長生き」をおびやかす災害は、「火災」だと思われま

宮崎県では、年間488件(データはいずれも平成26年)の火災が発生していますが、人口当りの出火率は、1万人につき4.32件で、全国6位です。

死者は17人で、65才以上が7割です。交通事故死45人に比べると少ないのですが、死亡しなくても大切な家、財産を焼失するのですから、万が一の対策ははずせません。

死亡の原因は4割近くが逃げ遅れです。逃げ遅れ対策としては、火災報知機が最も有効です。

特に、2階に寝室がある場合には、迅速な非難が必要ですので、煙感知式でワイヤレス連動型が、最も効果的です。

火災の原因で意外だったのは、1位が放火で11.2%、「放火の疑い」まで入ると、17.6%にのぼっています。

身に覚えのある方もない方も、屋内の防災と同時に屋外の防犯対策(センサーライト、監視カメラなど)も検討する必要があるそうです。



残された時間は  
そう多くはない  
元気でいたいなら  
手を打つのは  
早い方がいい  
ぐずぐずしていると  
時間があなたを  
追い抜いていく  
なにしろ時間は  
若かった頃の  
3倍のスピードで  
今、あなたを追いかけて  
来ているのだから...



いのちに<sup>いるど</sup>彩りを  
住まい創作職人集団

株式会社 千 せん にん 人

都城店 TEL.0986-26-1000 FAX.0986-24-8483  
〒885-0041 都城市一万城町102-15

宮崎南店 TEL.0985-54-1600 FAX.0985-53-8700  
〒880-0932 宮崎市大坪西2-1-11

ホームページアドレス <http://www.senninriki.jp>