



下北の自然力でがん予防への挑戦

2人に1人はがんで亡くなる時代になってきました。青森県は短命県で有名です。地域別でいいますと、男性のガン死亡率は 全国で344ある地域のうち津軽地域が、ワースト1位 (1/344) です。そして、わが下北半島地域は、ワースト3位 (3/344) です。胃がんの男性死亡率は 全国トップ (1/344) です。女性の大腸がん死亡率はワースト2位です (2/344)

下北地域はどうしてこうもガンが多くなったのでしょうか？

なぜ全国でも有数のガン死亡率を誘発させたのでしょうか？

2009年世界がん研究基金とアメリカがん研究所が 発表した、がんに関するレポートは世界に衝撃を与えた。その趣旨は「多くのガンは予防できる」というのである。このレポートによると、健康な食事方法、運動、体重管理などの生活習慣の改善によってガンの予防を最優先のテーマとして取り組む事を訴えているのである。

地域に関わる問題として、また自分に関わる問題として、ガンにならない対策を立てる必要があるのです。

私たち建築関係者も医学関係者の声やガンになった人の話を良く聞き、ガンにかかりにくい家庭環境の設計をするべきだと考えます。下北半島の自然豊かなこの場所で健康的な生活を取り戻すことはできないものかと。昔の健康的な生活を取り戻すことはできるのでは？もっと言うと下北半島の自然の力を使い健康的な住宅をつくることのできないものかと考えるにいたりしました。

この住宅は「がん予防への挑戦」の住宅である。つまり がん細胞に打ち克つ免疫力を向上させる手法を取り入れている。微力かもしれない。しかし、医学界との境目を取り除くべく医学と予防医学を徹底研究し、最良の環境設計に挑戦した住宅である。キーワードは「自律神経」とくに「副交感神経」である。下北の最大の特徴である自然力を生かし「森林浴」をしているかのような環境設計を取り入れた住宅です。科学的にアプローチしつつ「免疫力」の向上を取り入れていくよう配慮しています。そして家族が健康で笑いの絶えない生活を営むことが願いです。この住宅が微力ながら、下北の健康増進につながることを願っています。

主な環境設計手法は次の4つである。なお全てに共通する事は徹底して健康に良いことを取り入れることである。

①免疫力の向上

- 1.青森ヒバの効用 ヒノキチオール
- 2.フィトンチッド、マイナスイオン
- 3.陶板浴 体温上昇 抗酸化
- 4.風、光、雪

②ストレス解消

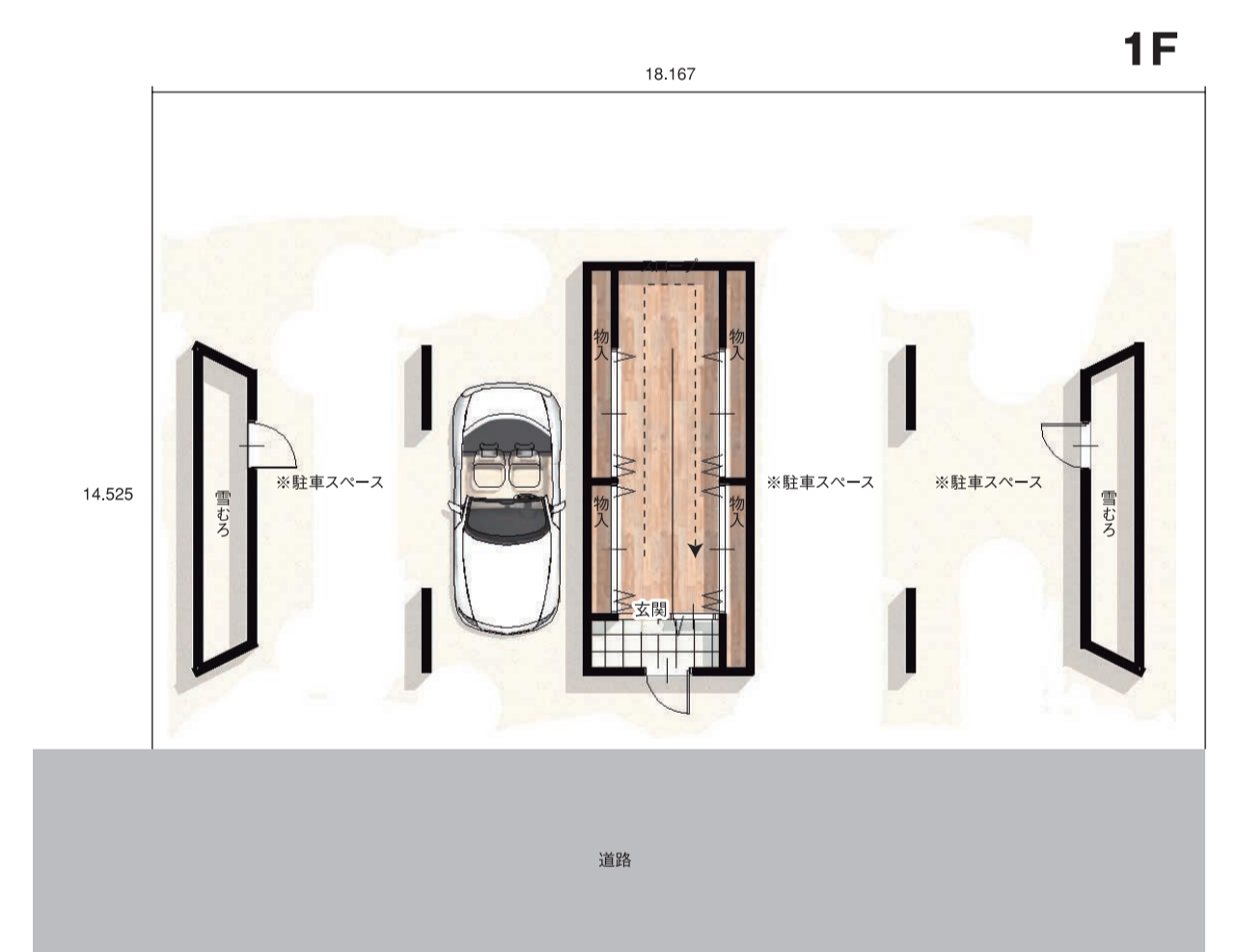
- 1.雪かきをなくす
- 2.コーピング、マインドフルネス
- 3.NK細胞の活性化、美容
- 4.トータルコストの削減

③運動の採用

- 1.スロープの採用
- 2.各種運動器具

④食の向上

- 1.食のアドバイス
- 2.雪むろ
- 3.家庭菜園



下北の健康住宅 仕様

青森県むつ市
エコタウン金曲内

木造2階建て
1階27.74㎡ (8.37坪)
2階90.67㎡ (27.37坪)
住宅延べ面積
118.41㎡ (35.74坪)
車庫62.1㎡ (18.74坪)
合計施工面積
180.51㎡ (54.49坪)