

国際デザインコンペで銀賞受賞

青森のヒバや杉など 自然力をフル活用

がん予防に挑戦した下北の健康住宅

身内が相次いで
がんで亡くなり決意

青森県の地方都市・むつ市で、がん予防に正面から挑戦し、革命的な健康住宅がことし1月に誕生した。

建築だけでなく、医学や生活、健康などあらゆる分野から徹底的に考えて、青森ヒバや杉などの自然素材を最大限生かして作り上げた「下北の健康住宅」。それがイタリアの国際デザインコンペ「Award&competition」で銀賞を受賞し、青森県内はもとより世界中から注目が集まっている。設計・施工は青森県むつ市の松浦建設

一級建築設計事務所、設計を担当したのは同社の松浦良博氏だ。

昨年、身近な親族を相次いでがんで亡くした松浦氏は、がんの死亡率を調べてみると、全国344地域のうち津軽地域がワースト1位で下北



西側からみた外観。1階部分は、ピロティ構造

地域もワースト3位、また、胃がんの男性死亡率は青森県が全国トップ、女性の大腸がん死亡率もワースト2位と

いったように、青森県民の健康に大きな死亡率が極めて高いことが判明した。そこで、松浦氏はがんを予防し、死亡率を下げることに貢献できるような健康的な住宅をつくれな

いかと活動を開始する。

がんに関係する医学書や文献を国内はもとより世界中から集め、徹底的に勉強を始める。その結果、2009年に世界がん研究基金とアメリカがん研究所が発表したりポータルに「多くのがんは予防でき

る」との項目を見つけ、取り組みを本格化させる。がんの予防に効き、健康に良いものならば、徹底して住宅に取り入れようと前代未聞の挑戦をスタートさせた。

設計に際しては、①免疫力



南東側からみた外観。南側屋根の軒は1階出しており、夏は日射を遮り、冬は大開口の窓が日射を導く。また、ベランダ下の庇が1階部分に設けられた雪室への日射を遮るように配慮されている



2階の明るく開放的なリビングルーム。床、柱、手作りの建具にはヒバを使用。照明器具から音楽が流れ、水道からは水素水が供給される



2階の子ども部屋と寝室。各種運動器具が置かれているが、子どもの成長に合わせて移動式の建具などで仕切られるようになっている

の向上②ストレス解消③運動の採用④食の向上の4項目を基本に建築以外のさまざまな要素を取り入れた。

特に着目したのは、地元・下北の持っている自然の力だ。積雪寒冷地で厳しい気候条件があるが、海や山などの自然環境に恵まれ、自然素材の青森ヒバや杉、綺麗な空気、光、風が豊富にある。

中でも厳しい自然に耐えて育った青森ヒバは、強い香りを発し、抗菌作用や防虫効果に優れるほか、ヒノキオールという自律神経を調整させる免疫力を強く有している。そこで柱や床材、建具などにふんだんに使用した。

節なしヒバ使用などで

トータルコストを低減

ただし、節なしの青森ヒバは高級素材のためコストが高い。そこで、これまであまり利用されていなかった安価な節ありのヒバに着目し、性能や効果は変わらないことから全面的に導入し大幅なコスト低減に努めた。

道路沿いに配置した建物は、木造2階建て、延べ118・41㎡の規模で長方形のシ



1階の玄関から2階へ上るには、階段の上り下りを解消して、緩やかな勾配のスロープを採用。スロープの脇には棚を設け、笑顔の家族写真を飾り、それを見ることで身体の免疫力が促進される



ンプルな外観。

雪かきのストレスをなくすため、無落雪型の屋根を採用し積雪荷重を1・3層として雪下ろしの必要をなくしたほか、1階はピロティ構造で開口部を確保し、駐車場として活用することで毎朝の駐車場

リビングのキッチン脇の東窓に面してテーブルと椅子を設け、朝日を浴びながら朝食を取り、体内時間をリセットし、身体のバランスを保つ



における雪かきの負担を大幅に軽減した。

一方、1階部分の南北両脇には雪室を設け、冬の雪を有効活用し、春や夏の自然冷房、また、内部にヒバの棚を設けて野菜や果物の貯蔵庫としても使えるようにした。

主な住居を2階に集め、1階は周囲を圧迫させないよう外壁を白で統一しほか、2



1階の両サイドに設置した雪室の内部。入り口付近にはヒバの棚も設けられ、野菜や果物の貯蔵庫として利用できる

階外壁には地元産の杉を使い、色と形の違いを際立たせ、2階部分が浮かんで見えるようにデザインした。北面以外ではできる限り開口部を大きく取ることで風通しや眺めを確保し、静かで明るい開放的な空間を作りだした。

室内の特徴は、1階の玄関から2階へ上がるため、階段ではなく、緩やかなスロープを採用し運動と健康に配慮したこと。

また、石膏ボードやクロスなどの内装材を使用せず、ヒバや杉などの無垢材を無塗装でそのまま使用し、構造材も

そのまま現しとし、コスト削減につなげた。その結果、まるで森の中で森林浴を味わっているような心地よさを感じることができるといえる。

間仕切りもほとんどなく、オープンで開放的なつくり。施主は20代後半の夫婦と子ども2人の若い家族で、子どもの成長に合わせて建具を用いて仕切ることができるよう設定した。

断熱材は高性能のネオマフォームを使い、天井と外断熱の外壁、そして床に厚さ各150㎜で施工。窓は全てトリプルガラスを採用。その結

果、Q値0・94、UA値0・39を達成した。

陶板浴や各種運動器具なども設置

このほか、がん末期の患者にも効果が実証されている、抗酸化作用が高い陶板浴を浴室の一部に採用。リビングには自律神経を調整できる音楽の出る照明装置を導入。そこにはヒバで作られたテーブルとベンチが置かれ、ゆったりとくつろぐことでストレス解消に大きく役立つ。各種運動器具による運動や家庭菜園の設置提案や食のアドバイスなども行うとしており、まさに健康に良いことを集約した健康住宅といえる。

最終的に建設費を約2000万円に抑えたのも驚きだ。

同住宅は青森県むつ市エコタウン金曲内にあり、6月未まで見学が可能。問い合わせは松浦建設（電話0175-122-5809）まで。