

伊豆山幸男 免疫生活建築家/免疫生活ホルミシスハウス代表理事

中村仁信

医学博士/彩都友絋会病院長/大阪大学名誉教授/ 日本放射線ホルミシス協会理事長

推薦帯津良・

医学博士/帯津三敬病院名誉院長

あなたのご自宅のひと部屋で、

玉川温泉・三朝温泉と 同じ効用を!





推薦文「免疫生活ホルミシスハウス」で健康長寿を!

医学博士·帯津三敬病院名誉院長 帯津良一

効果が出ます。 うなものでも、ごく少量を使うことによって薬になるわけです。 り入れているホメオパシーもそうです。ホメオパシーも、 放射線をたくさん浴びれば確かに危ないかも知れませんが、少なくすると良い それがホルミシスです。私が西洋医学、 西洋の代替療法として取 、たくさん使えば毒のよ

洋医学は体中心なんですね。心とか命は後回しになる。それではいけない訳でし て、心や命にも配慮した、 自分が育てられた西洋医学をバカにするわけではないのですが、どうしても西 しっかりとした医療を行わないと、 がんを克服するこ

とは出来ないだろうということで、私はホリスティック医学のほうに入っていき

ました。

が刻々と動きながら、 まして、 ホリスティック医学というのは 体の中に生命の場があります。 脳細胞を通して表に出てきた、表現されたのが心なんです。 「場の医学」です。その場を私は生命場と呼び そのエネルギーが命であります。 命の場

果が出てくるわけです。これからたどり着く場の医学の世界では、ホルミシスは 場の医学になります。場のエネルギーが高まれば、自然治癒力を高めて、医療効 は思っております。 絶対条件だと思っています。ホルミシスルームをつくるとなると、これはまさに ものすごく有用な手段として、今よりも、 ほうに医学の傾向がすり寄ってきました。そして将来は、 ですから、 西洋医学を通して心の医学に入って、免疫に入って、だんだん場の もっともっと普及してくるだろうと私 場の医学ということが

を通じて、新しい場の医学に気づくきっかけになることを期待しています。 の時代にふさわしい、全く新しい概念の住宅のことがつづられております。 本書は、自宅に居ながらにして抗酸化力と免疫力が身に付く、まさに場の医学

推薦文「免疫生活ホルミシスハウス」で健康長寿を!



帯津良一 プロフィール 日本ホリスティック医学協会名誉会長 日本ホメオパシー医学会理事長 帯津三敬病院名誉院長

1936年2月17日、埼玉県川越市に生まれる。

東京大学医学部卒業、医学博士。東京大学医学部第三外科に入局 し、その後、都立駒込病院外科医長などを経て、1982年、埼玉県 川越市に帯津三敬病院を設立。

そして2004年には、池袋に統合医学の拠点、帯津三敬塾クリニックを開設、現在に至る。

著書も『代替療法はなぜ効くのか』(春秋社)『健康問答』(平凡社)『ホリスティック養生訓』(春秋社)など多数あり。その数は100冊を超える。現在も全国で講演活動を行っている。

はじめに

ています。イギリス141年に対して、 先進5カ国の住宅国際比較によると、 日本の住宅の耐用年数は27年と試算され 日本は27年と、とんでもなく短命の家づ

くりが行われているのが現状です。

スです。 そして短命な家とともに、 人様の健康に大きく影響してくるのが、シックハウ

影響でさまざまな病気や健康被害、アレルギーが発生する病状の総称のことです。 シックハウスとは直訳すると、「病気の家」という意味です。それは、家屋

新築やリフォームをした家に入居した人々が、目がチカチカする、のどが痛 めまいや吐き気、 頭痛がするなどのさまざまな症状に陥ることから、 総じてシッ

クハウス症候群とも呼ばれています。

早く壊れていいのでしょうか? ムに住んだ方々が、病気になっていいのでしょうか? そもそも、この世の中で「一番高い買いもの」だと思われる住宅が、こん そして、その大きな決断をして、 夢のマイホー たなに

れは、 知らず知らずに不幸をつくってしまうことも多々あると思っています。そしてそ るだけの、曖昧な健康住宅が世の中に多いのも現実です。 しては、研究されるどころか、封印されている所が多く、 いやいや、いいわけがありません。建築屋は、幸せをつくることもできれば、 つくり手である建築屋が勉強不足なだけだと思います。特に健康被害に関 健康住宅とうたってい

のかという思いと、 ご多分に漏れず、 強い疑問を抱く中、暗中模索しながら、 私もまったくの勉強不足でした。しかし、こんなことで良い 健康に関する調査を

L L でいたとき、 かし、 各研究機関等々を訪れ、 まだまだ本物の健康住宅と呼べるレベルには至ってない。 ついに見つけたのがホルミシスの存在です。 約20年もの間、 健康住宅づくりに邁進してきたのです。 そう思い悩ん

通じて、 家」なら、ホルミシスはまさに「免疫生活の家」。本書では、今までになかった、 免疫力を高める家づくりが可能となったのです。シックハウスが もお役に立てることができるならこんなにうれしいことはありません。 まったく新しい健康住宅についての内容を、お伝えさせていただきます。本書を って、家づくりの一助になることを祈っております。 詳しくは本文にゆずりますが、 健康被害でお悩みの方や、本物の健康住宅を求めている方々に、 このホルミシスを家づくりに応用することで、 「病気になる 皆様にと 少しで

免疫生活ホルミシスハウス 代表理事 伊豆山幸男

医師がすすめる「免疫生活の家」◎目次

推薦文「免疫生活ホルミシスハウス」で健康長寿を!

医学博士・帯津三敬病院名誉院長 帯津良一

1

はじめに 5

第1章 免疫生活ホルミシスハウスの提案 伊豆山幸男(免疫生活建築家/免疫生活ホルミシスハウス代表理事)

日本の悲惨な住宅事情 18

家づくりで大切なこと 22

断熱性の高い家 (結露のない家)

27

33

耐久性の高い家(メンテナンス費用が少なくて済む家)

建築屋の責任 35

シックハウス症候群とは *37*

安全な家を提供するために 健康住宅の定義とは 40

44

ホルミシスとの出会い 51

玉川温泉と三朝温泉の効果

54

ホルミシスハウスの 誕生 60

免疫生活ホルミシスハウスの全国展開 70

玉川温泉や三朝温泉と同じ効果をご自宅でも 73

放射線は発がん防御機構

長寿大国である日本人の現状

74

80

第2章 | 放射線とホルミシスの関係

中村仁信(医学博士・彩都友紘会病院長・大阪大学名誉教授)

日本放射線ホルミシス協会理事長)

放射線と活性酸素の関係

102

活性酸素が及ぼす影響

98

現場から見た「がんの現状」

93

がんが発生する原因 放射線は危険なもの

88

いなのか

86

放射線と免疫の関係 105

放射線とがんの関係 111 放射線治療データから見る安全性 長期の慢性被曝はどこまで安全か 放射線ホルミシス効果の提唱 低線量放射線の健康増進効果 低線量率長期連続照射による発がん抑 運動と活性酸素の関係 7ドン吸入はアルファ線の内部被曝 150 150 150

制

132

143

放射線を否定する人たちへ

ホルミシス体験談①

突然の出血から子宮体がん告知……。

ホルミシス治療のおかげで、全摘出をまぬがれた

ホルミシス体験談②

余命宣告から、ホルミシス治療で奇跡の生還

茨城県S様

女性

167

東京都I様

女性

160

免疫生活ホルミシスハウス 現在の活動状況

免疫生活ホルミシスハウス代表理事

伊豆山幸男

173

千葉県鴨川市 株式会社サン建築総合事務所

自立神経失調症と更年期障害による合併症・糖尿病の症状が緩和

173

福島県いわき市 株式会社福家産業

モグロビンの数値が、 11から6に減少

兵庫県神戸市 ヤマト住建株式会社

年間約800棟以上を手掛ける企業の応接室でホルミシス効果を

岐阜県多治見市 株式会社エーテル

15年間、どんな治療をしても異常値だった血液が正常値に!

178

茨城県下妻市 マツオ設計

モデルハウス全体をホルミシス漆喰ルームに!

181

お客様の体験談② 185 お客様の体験談①

183

お客様の体験談③

186

神奈川県茅ヶ崎市

国民一人一人の医療費と光熱費の削減に挑戦! ハウス・ジャパン(HJ株式会社) 187

千葉県千葉市

伊豆山建設株式会社

新築物件でシックハウス症候群に。改築後、血圧や血糖値が減少

190

192

お客様の声 ホルミシス体験談 195

自律神経失調症と更年期障害の合併発作が劇的に回復 糖尿病体験2 糖尿病体験4 糖尿病体験3 糖尿病体験1 壊疽寸前の足が治った感動. 血糖値の安定と血圧の安定 大好きな読書が出来る喜び」 ヘモグロビンの値が12から7へ 体が変わる喜び」 ホルミシスとの出会いに感謝 神奈川県C様60代 東京都 I 様 60代 東京都B様60代 千葉県N様 男性 女性 女性 女性 198 196 195 196

「ペットと共にウェルエイジング(若返り)の喜び」

「34度台だった体温が36度台に」

群馬県H様40代

女性

201

女性

200 199

東京都A様50代

女性

「ご近所さんの有難きご縁で」-

ホルミシスクリーム体験談 203

免疫生活ホルミシスハウス認定加盟店一覧

おわりに

212

207

千葉県H様70代 男性

第1章

免疫生活ホルミシスハウスの提案

(免疫生活建築家/免疫生活ホルミシスハウス代表理事) 伊豆山幸男

日本の悲惨な住宅事情

した。 ずだ」との思いから、自社で建築を手掛けられないかと考え、建築業に参入しま 企業としての将来を考えたとき、「材木の販売だけでは、いずれ厳しくなるは 材木業を創業した父が倒れ、建築の世界に入ったのは26歳のときでした。

の家づくりの現状に啞然となりました。 メーカーの下請け会社としてスタートすることにしたのですが、そこで見た日本 かし、いざ参入してみたものの、すぐには仕事になりません。まずはハウス

묘장 0 材料 蒔 はまだバブル が 高 価格 で販売され の名 残 があ てい b, ました。 営業マ ン 0 1 1 クに お客様 が 踊らされ、

乾燥か は 高 目 0) ような所業が実際 達するため が 度経済成長 に見えるキッチン 新 カ月に短縮され 面倒 築住宅な ら始まり、 だと に 建物 の波 0 Ш に、 か 3 6 に に 0 に行われ 乗り 耐震な た家づくりに変貌 车 や内装 切 見え が つ に な 住宅需要が増える中、 か た (は豪華絢爛 ば 必要な金物を捨ててしまったりと、 りで建築してきた日本伝統の ていたのです。 1, ,場所 か b の乾燥 に使用する しました。 で、 L Z れ 目に見えない部分とは大違 7 L てい か 1 産業化と工業化が し、 な る 1, のは古材で 建物が完成し、 材木を使用 建築技術は忘れ だ 目を覆いたく つ L 進 7 た み、 出来上が り、 7 \` た 建築工 去 り 材 5 木 料 つった 材 なる 使う を 期 0

代 が あ 声 りました。 角 栄さん の 日 L 本列島 か 改造 そこで失ったもの 論 によって、 もあ 日本に る はも の です。 のすごく活気に そ れ が 昔か 溢る 6 れ 受け た時

3

粗モ

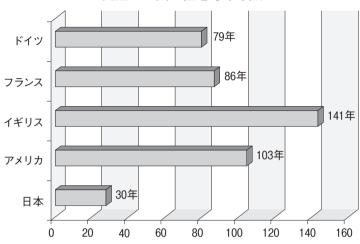
悪る

お客様 継 過ごしましたが、 充満する中での生活を余儀なくされてしまう始末です。文化であるべきはずの住 ことができなかっ は壊れてしまうという状況をつくり上げてしまったのです。 に工業化製品が多用され、化学物質が含まれた住宅が一気に増え、その代償と て「短命の家」が次々と生まれたのです。 がれてきた日本の住宅文化です。日本経済が発展していく中、 ビジネス化してしまいました。なんという世界なのだと思い悩んだ日 が 35 年 -の住宅 たと思ってい そのときの経 口 ーンを組 、ます。 験がなければ、 んだ場合、 なんと、 現在の日本の住宅寿命は 私は 口 「健康住宅」 1 ン を払 し かも、 い終える8年前 工期を早めるた の大切さを学ぶ 化学物質が 27年です。 口々を

命について考えてみたいと思います。 先進5カ国 の住宅国際比 較による、 住宅の耐用年数の試算をもとに、 建物の寿

1 41年に対して、 の資料によると、 日本はなんと30年となっていますが、 ド イ ッ 79 年、 フラン ス 86 年、 P X IJ 建築業界では以前から、 カ 103年、 イ ・リス

先進5カ国の住宅寿命年数



「住宅統計調査 平成 5 年 (総務庁)」「Annual Bulletin of Housing and Building Statistics for Europe and North America (国連)」より

ら約 奈良 は 増える中、 年、 7 種災害に耐えてきたのです。 た ち 昔 景気の波に乗り、 1 まっ け 14 の先祖が築き上げてく 0 の 300年は当たり前でした。 来の伝統技術により、 な 法隆寺は、 Ħ た。 00年もの間、 本 1 0 住宅がビジネス \dot{O} 家 本来は熱が伝 0 熱が 耐 建立され 用 日本に住宅 伝 年 風 数 わりやす 2 わ に n 雨 は 7 や各 た日 つ な 7 が か 私 か

と考えられてきたのです。「日本の住宅耐用年数は27年」

だ

ができるからです。 することで、 今では当たり前になってしまったビニールクロスですが、昔はビニールクロスと バランスな状態をつくってしまいました。 4 いうものはな ,断熱材。呼吸をしない内装材。耐久性のない屋根材。集成材と言われる新建材。だみあずに 工事を短時間で終えることができ、安いコストで住宅をつくること かったので、左官屋さんが壁を塗っていました。ビニールクロスに しかしその代償として、 壁の呼吸を止めてしまうというアン

家づくりで大切なこと

耐久性、 るお客様のほとんどが、「間取り」「デザイン」「価格」という上から3つくらい 家づくりというのは、 健康とすべてを満たしていることが重要です。 間取り、デザイン、 価格、 耐震性、住みやすさ、断熱性、 しか し、 実際に家を建て

のことだけを考えています。

ときには、「地震は怖い」 かし、 次に注目されるのが、「耐震性」です。 このあとにくる「住みやすさ」も、 「耐震性の高い家が欲しい」と思う方が一気に増えます。 例えば大きな地震による被害があっ とても重要な部分です。 た

どんなに小さな家でも、「ここに住んでいると、本当に住み心地がいい」と思え る家こそが、 1 、勝手とか、子どもが2人いるから2部屋欲しい等々で決めるものです。 住みやすさというのは、 住みやすさなのです。 間取りだけで決まるのではありません。間取りは、 しかし、 使

に住んだ方からは「オシャレで格好は良いけど、とても住みづらいです」などと 1 うお話を聞くことが多々あります。 流の設計士さんは、デザイン性の高い家をつくってくれます。 しかし、

そして、間取り、デザイン、価格、耐震性、 住みやすさの次に続くのは、 断

熱性」「耐久性」で、最後が「健康」です。

実は、この3つこそが、住宅におけるとても大切な柱となるのです。

話しされたら良いかと思います。 は めには、 うお話をよく耳にしますが、結露しない家はつくれます。 うことになります。日本は湿気大国なので、「結露するのは当たり前だよ」とい らの温度を室内に伝えないことです。 なく、 1つ目は、「断熱性の高い家」です。断熱性が高いというのは、 多少のお金と手間がかかりますので、その部分をよ~く建築業者様とお 工法も含めて結露しないやり方があるのです。 それは煎じ詰めれば「結露しない家」とい ただ、 断熱性を高めるだけで それを実現するた 極力、外部か

ンテナンス費用が少なくて済む家」ということです。 2つ目は 「耐久性の高 い家」です。 耐久性が高いということは、すなわち「メ 繕 持たな 果たすことなく、そして壁の中は このような状態で、 B 6 オ ない する必要性 あります。 Ì 日本の住宅には、 ム いということは大問題です だけで、 0 ため .が出てくるのです。 これを見たお客様 に壁を壊すと、 実は 家が長 住宅 グラスウー 0 壁の く持つわけ 木は ル 中はこうい はとてもビ が、 シロ 腐ってい とい それ が アリに食べられてボ う断熱材 あ て、 ツ 以前に建物の劣化 りませ う状態であることが意外と多 クリされ 断熱材は が ん。 90 %以上使わ なますが 新 ほ しく建てた家 口 とんど断熱材 ボ した部分を補修 見え れ 口 てい に な な ・ます。 がが つ 1, この役目 27 į, 7 か 年 0 6 1 です。 る柱 L わ 修 か フ か

2つあって、 りまして、 て大変な出費となります。 そ という家族 n が、 なんとなくオシャレなイメージ 新築で建ててか 1 つ は の事 情。 「子どもが増えて手狭に そしてもう1つは、 2らわず 今は か数年 IJ フ オ 1 で修繕費 f ムという格好 なっ 「家が壊れてきたので直さなけ ありますが、 た が か か 5 か の良 るようでは 増築 リフ い言葉 じ オ そ部 1 お客様 ム で言わ でする理 屋 を増 れ に とっ れ P 由 7 ば そ は お

どは後者で、 4 けない」という家そのものの事情です。残念ながら、 家が壊れたから直さなければいけないという事情のほうが多いので 今のリフォームのほとん

最後に、 「健康になれる家」です。 す。

2003年7月1日から「シックハウス対策」が義務づけられました。

それによって2003年7月1日以降に着工する建物は、 内装の仕上げなどに

約が 悪されるようになったのです。

制

ま

まな健康被害を総称して、 ウスで悩む人がとても増えており、 で つ 家 いがする、 しょうか? たのですが、 0 購入や新築、 セキが シックハ 7 出る、 やいや、 リフォ ウス対策をしたからと言って、 シックハウス症候群と呼びます。 目がチカチカする、 1 シックハウス対策というのはあくまで予防策でして、 ムなどをきっかけ シックハウス対策が義務づけられるように に、 呼吸が困難になるなどの、 部屋 にい 果たして健 そして現在、 ると頭 痛 康 がす に な さまざ ・ック れる め

な

「健康になれる家」とは程遠いと思います。

的 然治癒能力が な家があるわけがない」と思われる方も多いかと思いますが、この本を手に 1, に高 私 ただいた読者のために、この大切な3つの柱を1つずつ解説していきたいと思 が目指す本物の健康住宅とは、 まり、 高まっ あらゆる病気に対する抵抗力が増す家です。「そんな馬 ていく家です。 もっと言ってしまうと、身体の免疫力が その家に住んでいるだけで身体が癒され、 鹿な、 .飛躍 そん 自

断熱性の高い家 (結露のない家)

1,

現在の日本の気候条件は、 年々厳し い環境になってきています。

きます。 外部からの影響を遮断できる建物というのは、建物の寿命そのものとも関係して 災害となり、 らの影響を遮断できる、 らに悪化するかもしれない外部環境から身を守るためにも、 人様の身体を守るための家づくりが必須になってきています。 予測のできないゲリラ豪雨や竜巻の発生、気温の上昇によるさまざまな影響が 私たちの身近な暮らしに大きな被害をもたらしています。今後、 断熱性の高い家づくりというものが大切です。 シェルターのように、 それには、 そして、 外部か

このある条件というのが 内外温度差」 建物の寿命と結露とは密接な関係があります。 と「湿度 (湿気)」がある条件になったときに 「露点温度」です。 結露 の 原因を見てみますと、 「結露」となります。

としたとき、 例えば、 室内側 室外 の温度が25℃で、 外 の気温が「13・9℃」になると結露し始めるのです。 湿度が50 %の快適な温熱環境 (温度環 だ ح

温度を伝えづらくする断熱材を使用しない限り、 なに高性能な住宅でも、 いうことは、 です。 外気温 .に左右されない家づくりがとても大切になってきます。 窓、 サ ッ シの断熱性能が向上しない限り、 結露を引き起こす状態は免れな また、外気 どん

1

0

7 建物が完成してしまうと隠れてしまう部分ですので、 工法でいえば外断熱や真空断熱等々でしょう。 も特に優れた断熱材をあげるとしたら、 とても優れた素材等々、 結 な 露 7 は建物 のが現状です。 の寿命と密接な関係があるため、 断熱材にはとてもたくさん 実際、これでは建物を守れないな~と思われる素材 セ ル 口 断熱材選びはとっても大切ですが、 1 ス ファ の種 一般的にはほとんど知 イバ 類 が 1 あ ります。 や発泡ウレタン、 その 中で いられ から、

B 出てきます。 また、 優れ た断 例えば、 熱材を使 建物 用する場合でも、 0 屋根面 品に入れ 建物 る断熱材と壁面 の箇所ごとに使 [に入れ い分ける必要性 る断熱材、 そ

対策をも含めた断熱システムの構築が重要だと考えられます。 の優れたところを引き出すために、 して床下に入れる断熱材とでは、熱の受け方や湿度の関係が異なり、 適材適所に使い分けることが大切なのです。 要するに、 さらに防音 断熱材

断熱を組み合わせた工法です。 その中でも私が特に優れていると思う断熱工法は、 遮熱システムと外断熱と内

の寒さを遮断し、 ル 熱を止めます。 を施工します。 より夕方になるにつれてじわじわと熱が入ってくるようになります。 ロースファイバ その工法とは、 それ 外壁材は、 室内温度を一定に保つ状況をつくり出すのです。 ーという断熱材で熱を止めることによって、真夏の高温、真冬 まず外壁の塗り壁によって、太陽熱を反射させる遮熱塗り壁材 でも朝からずっと太陽熱が外壁に当たっていると、 セラミックを含有させている外断熱材で、 そこで、セ 外部 輻射熱に 品からの

の 断熱工法の優れた特徴は、 いろいろあります。 均一で高 い断熱性能、 遮熱

だ後に うも だ 高 性 1, の 能 い安全性、 のは、 が 結 現状で 「しまった」 露 が す。 外壁メンテナンス 度住んでみないと、 起こり 買 にく と思って買 つ た後 V; に後悔 軀< い の 体が その 軽 替えようと思っ の寿 Z ħ 減 価 命を延ば な 体 7 値 です。 :感温: ため ば わ 度に す、 に か ても、 b も ませ お 防 虫 家 1 なか ん。 7 づくりとい 防 0 L 快適さです。 な カ か か ビ効果、 買 L · う 工 7 実際 替 防音 程 え ぶに住ん 家とい で がどれ きなな 性能

吹き込 大豆 た 新 で最も重要な断 セ にけ大切 ル \$ 聞 セ 口 イ Ŏ 紙 ル と言 み 1 ンクを使用 口 作業 なも スフ] 壁 ス 1, ・まし ファ ア 一の中 0 0 熱材 イ 期 かをご理 間 イ バ に吹き込んでい ても古新聞そのままでは 1 ているため、 バ に が は 1 か か لح 解 か か 多少費用 る費用として考えれば、 ってしまうという難点は 1 1, . う ただきた Ó が割高 環境問題 くのです。 は、 , · 新 に 聞 0) な にも対応 な 紙 ८ँ その を使 ってしまうことと、 新 新 用 あり 聞 聞 し 決して高いとは言えな してい た木質繊維 に を建築断 ッます。 使用され 、ます。 熱材 L 維い 専門業者に L て か 0 か 1 ځ 断 L しそ るイ して 熱材 建 () 物 ン 加 で クも、 と思 よる 工 す。 0 中

います。

上のような特徴を持つセルロースファイバーは、 湿気対策にも抜群の能力を発揮します。それと、 利点を引き出すのに最高の含有量が混入されているからです。素材が紙ですから、 ルロースファイバーにはホウ素系含有率が22%以上と、セルロースファイバ されている断熱材ですので燃えることはありません。その理由としましては、 は?」と質問されるお客様がおられます。もちろん、 5 なみに、「セルロースファイバーの材料は新聞紙なので、燃えやすいので 防音、 簡単に言うと「断熱材の王様 防火認定構造の多くに使用 防虫効果があります。 **し**の 以 セ

なのです。