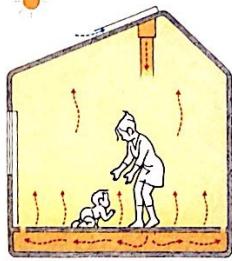


「赤ちゃんにやさしい家」



「快適な家がほしい」——誰もが思う願いです。大人であれば、そのために自分で出来ることや、プロに頼んで解決でできることがたくさんあります。けれど、もの言わぬ赤ちゃんはどうでしょうか。

「高性能」な住宅は珍しくなくなりました。しかし、その性能は、赤ちゃんにとって本当によいものなのでしょうか。「建築環境デザイン」と「助産」の両テーマに取り組む札幌市立大学の先生を訪ねて、「赤ちゃんにやさしい家」を探りました。

住まいマガジンびお・特集「びお考」より

◆ 赤ちゃん
札幌市立大学デザイン学部教授。
専門は建築環境、住環境設計、ヒト-動植物が生き生きと暮らすことができる環境とは何か?について研究をしている。

◆ 大友真由
札幌市立大学看護学院准教授准教授。
助産師時代、育児している妊婦さんが多いことに疑問を持ち、准々と生活習慣との関連に着目した研究を行なっておられます。

赤ちゃんと住宅は同じ?

佐藤 热環境と助産、それぞれの視点を通じて、赤ちゃんにやさしい家を探っていきましょう。あまり難しい話ではないところから入っていきたいのですが。

大友 たとえば、おむつを替える、という行為は、汚れたから替える、とみなさんは思われますよね。それとも、大事なのは、周囲におしゃこなどがつくと、蒸れして熱が奪われて体温過多になります。

青藤 体重に対しての体表面積の割合が大人よりもずっと大きいから、冷えやすんですね。それにも、赤ちゃんのケースはまるで住宅の状況と同じですね。たとえば緑のカーテン、これは日射遮蔽の目的もあるけれど、蒸発面積を増やす、といふことがあります。それでも日射遮蔽になるけれど、緑のカーテンは蒸散することで熱を奪うから、よいかいけですよ。

夏の住宅とちがって、赤ちゃんにしてみると、蒸発が増える、ということは、逆に湿度が下がって危険でもある。

佐藤 人間の大半、頭を垂り脱いだりあるいは浴房・眠房をつけたりと、自分で調整できるけれど、建築は、一般的には自ら温度調整をすることはないし、赤ちゃんも自らの調整はできないわけですね。

青藤 介助が必要、ということですよね。これも住宅と同じ。



入れ子構造で考える

佐藤 有光報誌に「夏に赤ちゃんはどう過ごすか」という記事があり、夏は25~28℃ぐらいにしておこう。一晩中エアコンをつけておいていいですよ、と

いう話が出ていました。暑い時期は、一日中エアコンの利いた家のいるのがよいですよ、とそれは果たしていいことなのかな、と思うのですが。

青藤 全くな発達というプロセスを考えたときに、よい温度範囲というのがあります。でも、僕自身は、やはり空気の温度よりも、表面温度のはうではない、赤ちゃんにとっては、成人よりも相当影響が強いのではないかと思います。あとは当然だけど、着ているものの影響が大きい。

大友 着ているものは、親の影響が大きい気がします。親が着いたら赤ちゃんも薄着。冬のときは肌一枚だったり、冬も寒が寒い場合は、室内でも同じをはいていたり。

佐藤 親の体感をそのまま反映する以外に、なにか赤ちゃんの状態を見る方法はあるのでしょうか。

大友 手足を触ってみて、冷ければ一枚増やしましょう。

佐藤 有光報誌に「夏に赤ちゃんはどう過ごすか」という記事があり、夏は25~28℃ぐらいにしておこう。一晩中エアコンをつけておいていいですよ、と



青藤 哲也さん
札幌市立大学看護学院准教授准教授。
助産師時代、育児している妊婦さんが多いことに疑問を持ち、准々と生活習慣との関連に着目した研究を行なっておられます。

えているか、僕ら研究者がそういうことの重要性を言っているか、というと、エビデンスを出すことが簡単ではない言い切れではないんだけど、絶対あると思うんだよね。その研究をやらなきゃなあ、というのが僕のテーマです。



大友真由
札幌市立大学看護学院准教授准教授。
助産師時代、育児している妊婦さんが多いことに疑問を持ち、准々と生活習慣との関連に着目した研究を行なっておられます。

佐藤 「建築は楽れる音楽だ」という言葉がありますが、いや、遊ってはいるんじゃないじゃないか、と思いますよね。

家の室内は、外気温と少しずれて温度変化があります。それをどのくらい緩和して、どのくらい残すのか。まったく緩和してしまって、均質な別世界になってしまう、一方で何もしなければ、外と同じ環境になってしまいます。

新熱や日射遮蔽、日射取得をどこまでやかるか、という見極めが大事ですが、あんまりこうことは語られない。

大友 リズムという観点では、沐浴も、いつも同じ時間帯に入りますよ。私たちで話しています。私たち大人も、お風呂には入ってすぐは寝つけないよう、赤ちゃんも入浴して身体が火照って、ミルクを飲んでお腹いっぱいでは寝付けませんから、赤ちゃんを寝かせたい2~3時間まえには沐浴を済ませて、授乳を済ませて、静かに就寝できる。そして朝はカーテンを開けて着替えをして、朝のスターの感覚を身につけるように、という話をしています。

青藤 浴室にしても寝替えにも、強弱はあるにしても、刺激じゃないですか。それはリズムをつくる刺激、という言ひ方になるでしょうね。それが、住まいの環境の整え方に必要です。住環境にとっては、カーテンを開けるとか、窓を開けるとか。それが大事だと思います。

大友 一ヶ月すると、外気温をさせましょう、と勧めます。最初は窓を開いて、朝の刺激を感じて、やがて外出して、時間と体力で慣らしていく感じがいいですね。

青藤 リズムの視点で語っている話って、建築にも少ないんですよ。

大友 一ヶ月検診でお母さんに話をするのは、「朝起きたら赤ちゃんの寝ている部屋のカーテンを開けて、今着ているものをジャマだと思って着替えて、朝のスタートだよ」とわからせてくださいね」と伝えてるんです。

青藤 それは重要ですよね、刺激でリズムをつくるのに。想像するに、リズムって、助産の分野ではお母さんたちにお伝えしている感じがします。でも建築は、工務店や建築家が、それを住まい方にちゃんと伝

のラジオのチューニングみたいに、手と耳を使いながら「この辺だな」という感覚が大事じゃないですか。いまの学生は何を言っているのか、わからなきゃないか(笑)。

佐藤 たとえば引き戸のように、「少し開けておく」というのも、すぐののように複数なものだから、すぐだれを出す、出さない、ということも含めて、人間が建築に対して働きかける、ということ、これがミュージカルですね。

住まいという入れ子構造の中では、赤ちゃんが最も小のチューニング対象なんだなあ、とお話を何回て強く思いました。

青藤 体温調節には自律性と行動性がある。僕ら人は両方の体温調節ができるけど、赤ん坊は行動性体温調節ができないから、僕らがそれを読み取ながら、判断を下さなければいけないから、それが大事だと思います。

大友 お風呂にいるときは、浴室にしても、強弱はあるにしても、刺激じゃないですか。それはリズムをつくる刺激、という言ひ方になるでしょうね。それが、住まいの環境の整え方に必要です。住環境にとっては、カーテンを開けるとか、窓を開けるとか。それが大事だと思います。

青藤 浴室にしても寝替えにも、強弱はあるにしても、刺激じゃないですか。それはリズムをつくる

刺激、という言ひ方になるでしょうね。それが、住まいの環境の整え方に必要です。だんだんチューニングできるようになっていくかもしれない。そういう感じでみると面白いね。

佐藤 いわゆる「室温」が、如何に赤ちゃんのことになるとミットしていないかがよくわかりましたね。

青藤 そうですね。經り返しになりますが、表面温度がベースで、さらに夏は気流が大切なんですよ。室温(空気温度)は2次的なもの、恒常性を保つための設備という選択肢はもちろらんあるんだけど、リズムが大事だ、というのは、僕らの身体の中で起こる現象を考えたらやっぱり確実にいるんだから。

*この記事は「住まいマガジンびお」[びお考]赤ちゃんにやさしい家のダイジェスト版です。
[びお考]は全文をお読みいただけます。
<http://www.bionet.jp/feature/bikou/>