あなたの家が病気をつくる

木炭パワーで住宅病を防ぐ

日本自然療法学会・会長
医学博士 大槻 彰

テレビでおなじみの“木炭博士”
日本テレビ系「おもいっきりテレビ」
テレビ朝日系「ワイド・スクランブル」
「TBS」「東海テレビ」「朝日放送」などに数多く著者

大反響で問い合わせ殺到!!

●健友館●

大槻　彰（おおつき　あきら）医学博士・薬剤師
1928年京都府生まれ。明治薬科大学卒業後、慶応大学医学部附属慶応病院研究生を経て佐藤製薬に入社。課長時代トレードキャラクター「サトちゃん」を企画して大ヒット。一躍有名になる。続いてダイオーちゃんも企画、全国の薬局のシンボルになっている。取締役、企画宣伝部長をつとめたが、病気退社。
３年にわたる闘病生活の中で、自然治癒力を高める「自然療法」を創始し、日本自然療法学会、日本未病医学会、日本自然美容学会、日本薬粧エステティック協会を設立。日本全国、約1,300の薬局・薬店の会員の先頭に立つ会長として会の運営、講演、執筆活動に活躍している。その間、東京医科大学を経て昭和大学医学部で医学博士の学位を授与される。
木炭を健康・美容増進活用、生活環境改善、さらに〝住原病〟（大槻命名）解消を提案してから、テレビ出演はじめ雑誌、新聞などからマスコミの取材が多く〝木炭博士〟の愛称で活躍している。
新しく日本自然療法学会附属日本住炭健康協会（略称スミスミキヨウ）を設立発足。“健康と幸せ住宅づくり”に献身。
明治薬科大学明薬学園評議員、日本アロマテラピィ協会理事、日本ペンクラブ会員。元東邦大学薬学部講師、
著書は約146冊。

木炭パワーで「住原病」を防ぐ

1997年４月３０日　第１刷発行

著　者　大槻　彰©
発行者　坂本　遵
発行所　㈱健友館
東京営業部　東京都中野区野方5-7-17
☎03(3310)6611　振替 00160-5-26127
本　　社　東京都練馬区豊玉南3-3-3
（お問い合わせは上記東京営業部宛お願いします）
印刷・製本　㈱シナノ

乱丁・落丁本はお取り替えいたします。
ISBN4-7737-0371-7 C0047 ¥1300E

～あなたの家が病気をつくる～

木炭パイプ工藏

住原病を防ぐ

江苏学院图书馆
藏书章

プロローグ　ここにまた新しい現代病が…

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

失われていく自然環境と「住原病」

●人にやさしいはずの「住まい」がなぜ？

最近、新築したり増築・改築した家に住んだとたん、いろいろな病気にかかり、体調がおかしくなったという話をよく聞きます。症状は主婦、高齢者、子供たちに多く、会社の仕事に忙しい男性には少ないのが特徴で、その原因が家にあることを物語っています。

三十年間にわたって全国で自然療法を提唱し、「未病」（病気にならないように健康管理を大切にすること）を啓蒙してきた私には、これは大きな問題にみえます。人々の健康を左右する生活習慣において、もっとも基本的な「住まい」が、いま危ないのです。

そこで私は、このような症候群を「住原病」と名づけ、講演その他で警鐘をならしています。かつて「母原病」や「医原病」などという言葉がありました。また、私自身がつくった「食原病」もありました。

子供を精神的に圧迫する教育ママや、金のために患者を薬づけ・検査づけにする医師については、もはや耳新しい話ではなくなりました。食事についても、本来は健康を増進させるはずのものですが、最近は食によって健康をくずしている人があとを絶ちません。そ

してここに、本来なら人を護るはずの「住居」が、現代病の原因として加わったのです。

母も医師も食事も住宅も、もともと「人にやさしい」存在であるはずです。このため人は油断しやすく、社会的にその害が広まりやすいといえるでしょう。母原病、医原病、食原病と同じような危険性が、住まいによる病気にもはらまれています。

しかも住宅建築の現状をみると、高気密住宅や化学物質にまみれた新建材を使った住宅がふえる一方です。「住原病」は近い将来、日本に大きく蔓延してしまう危険性があると私は考えています。

一生かかって貯めた財産をはたいたうえ借金までしてようやく建てた家が、家族の健康をおびやかすとは、なんと皮肉なことでしょう。新築や増改築、リフォームを考えている人は、コストを上げずに「住原病」から逃れることはできないのでしょうか。

●経済性の代わりに失った代償は大きい

日本人の住まいは、戦後急激に変わってきました。それとともに、日本人の「家」に対する考え方も変わってきたようです。

かつてどこにでもあった日本の伝統的な木造家屋は、とても風通しのよい住まいでした。冷房などなくても、真夏は戸や窓を開けはなしておけば、ひんやりした畳の上で快適

な昼寝もできました。縁側のように、家の内部と外の自然とがあいまいに入りまじっている空間も、日本人の「家」には大切なものでした。

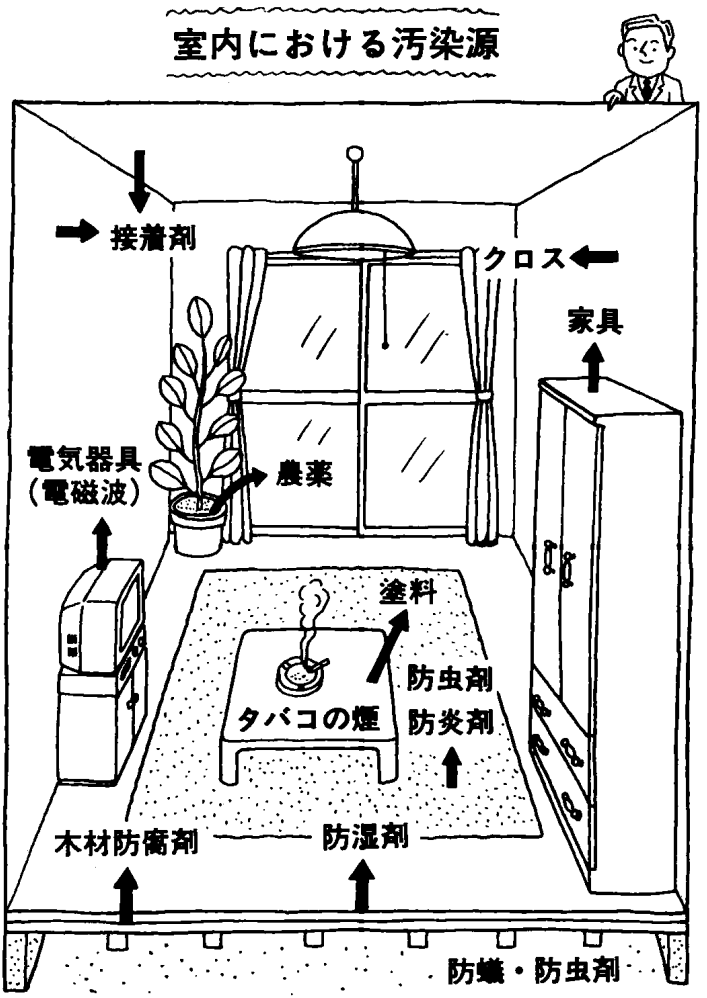
このような「快適さ」は、豊かな自然がなくなった現在では望めなくなったのかもしれません。そこで登場してきたのが人工的な「快適さ」です。

暑さ寒さの対策でいえば、エアコンの普及でしょう。家の中の部屋だけを自然と隔離して、エアコンによって機械的に快適な温度を保つには、窓は閉めきらなければなりません。エネルギー・コストを低くするという意味でも、住宅の気密化（室内が外気を遮断し、密封されていること）は現在では大切な条件となっているのです。

排気ガスなどで汚染されている外気をシャットアウトする意味でも、いま日本では「家の窓は閉めるもの」なのです。

また、家を造るための素材としても、かつての日本家屋は木と紙と土といった自然のものを主体にしていましたが、最近は化学的に合成された素材や、使いやすいように加工された木材が使われるようになっています。かつて左官屋さんが塗っていた漆喰（しっくい）の壁はビニールの壁紙に代わり、釘は接着剤に代わりました。

その結果、家族が安心してくつろげるはずの家がシックハウス（人を病気にする家）に代わってしまったのです。



室内の複合汚染を増大するものとして上図の汚染源のほか、プラスイオンやラドンの増大をはじめ、人やペット自身から発生する呼吸、汗、体臭、排泄物など。

さらに料理の湿気、ニオイなども複合汚染の原因となる。

●ある良心的な工務店との出会い

こうした変化は、必ずしも全面的に「悪」と言いきることはできません。地球環境の視野に立って考えれば、現在のところは二酸化炭素の排出を少なくするために電気の省エネルギーは重要な問題ですし、廃材となった木材を再利用することも森林資源を守るために大切な考え方であると言えるでしょう。しかし、だから問題がないわけではありません。

日本の住宅産業の多くは、「住みやすさ」を合理的にローコストに追求するあまり、そこに「人が実際に住まう」ということを忘れかけているのではないかと思うからです。

私がそう思うのは、なかには住む人のことを一〇〇パーセント考えている良心的な工務店があるということを知っているからです。私が会長をつとめている日本自然療法学会附属日本住炭健康協会加盟の日本全国の会員工務店はまさにそのような良心的な考え方をもった人たちの集団です。しかしそれがまだまだ会員数が少なくほんのひと握りであることが、問題なのです。

その一例として本書で紹介したいと思っているのが、静岡県のある工務店の話です。

私がイトーコー建築社長・伊藤　孝さんと知り合ったのは、数年前のことでした。木炭を新築する敷地に埋めたり（埋炭）、家屋の床下に敷き詰める（敷炭）という工法に関連

して知己を得させていただきました。

イトーコー建築は地元のお客さんだけを対象とした中規模な工務店ですが、その「人の住まう家」ということを追究する姿に私は感動しました。その内容は本文に譲り、まず、ここでは伊藤孝社長の手記を原文のままご紹介することにします。伊藤社長がなぜこのような会社経営を行うようになったか、その人生の転機がここに語られています。読者のみなさんには、すばらしいイントロダクションとなると思います。

「父に教わった家族の幸福と住まい」

イトーコー建築社長・伊藤　孝（静岡市・五十三歳）

私の父は、大企業の工員として、長年、三交替勤務で働いていた。日曜日も仕事で家族と逆の生活時間帯だった。そのため、父と接することは大変少なかった。それに父は、大変不器用な性格だった。自分の言いたいことが上手に表現できなく、仕事のハラ立ちから、子供を叱ることが多く、大変にこわく取っつきにくい存在だった。私から父に話しかけることは、あまりなかった。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

外ヅラは大変よく、その反対に家の中では気が短く、母とよく言い争いをしていた。口でかなわないとみるや、茶碗を投げつけることがしばしばあった。

そんな父が、私が中学二年生のとき、会社の合理化に伴って人員整理の対象となり、希望退職というかたちでやむなく会社を辞めるはめとなった。

その退職金と、父と母が今まで共稼ぎで一生懸命働いて貯えてきた貯金をはたいて、会社の社宅から、この知らない清水の地にマイホームを買い求めた。その新居で、家族六人の新しい生活が始まろうとしていた。

夢と希望に胸をふくらませ、不安な気持ちをいりまぜながら、新しい人生の出発だった。家族六人にとっては、すべてが新しく変わろうとしていた。

しかし、そんな矢先、家族の夢は一瞬のうちに消え去った。買ったはずのマイホームで、詐欺にかかってしまったのである。家族六人は、その家に一日住んだだけで翌日から借家に逆戻りの生活を強いられた。

父は、夢をすてきれず、何とかお金を工面して新居を買い戻そうと懸命に努力した。翌日より、お金を借りるために親戚や知人をとびまわった。

半月もたっただろうか、意見・忠告はいろいろ言ってくれる人はいたが、ついにお金を貸してくれる人は現れなかった。

あの恐い父親が、精根も尽き果て、

「お前たちには、これから苦労をかけるけれど、許してくれ、こんなバカなお父さんを許してくれ」

と、私たち家族を前に両手をついて涙した。私はそのとき、父親の家族に対するやさしい思いやりの深さをみる思いがした。

それからの父は、格別優しくなったというわけではなかったが、自分のやったことに対する責任を果たすかのように、四十代の半ばにして再就職し、気苦労も多かったと思うが、何の愚痴も言わずに働きつづけた。

時には、羽目をはずして叫びたくなることもあったかもしれない。しかし、それを父は言葉に出さなかった。もし言葉に出していたら、自分自身がさびしくなるということを一番よく知っていたからだ。

私は、そんな父の必死で生きる姿から、父親としての生き方を教えてもらったような気がした。そして、父親のように真面目に一生懸命働く人々に、安心して安い価格でマイホームを提供できる会社を創るのだと決心したのである。

「人々が手に手を取りあって喜んでくれるような会社を創るのだ」

心の中には、脈々と熱いものがこみあげていた。

それから十五年、私が二十九歳のとき、念願かなって注文住宅の工務店として独立できたのだった。

現在、独立して二十三年の年月が経とうとしているが、実際に多くの幸福を生む住まいを造りつづけてきた。家族の一人一人が手に手を取りあって喜んでいただけるような住まいを造ってきた。

私の造った住まいで赤ちゃんが生まれ、幼稚園から大学まで進みながら、やがて社会人となり結婚していく。そしてまた、赤ちゃんが生まれる。自分の息子が育っていくのと同じように。

そんな家族と接していくと、人には言いつくせないほどの深い喜びがにじんでくるのである。

住まいは環境とも言われる。人間の一番身近な環境、それが住まいである。環境だから、そこに住む家族の一人一人の精神作用に影響を及ぼすのである。また、家族同志のいたわり、思いやり、感謝の心も住まいのなかで育まれていく。

だから、住まいづくりは人の心も創ってしまう重要な仕事なのである。その責務をまっとうするには、注文された家を造るということは、単なる使命感をはるかに超えたところ、いわば聖職としてとらえていないかぎり、果たすことはできないだ

ろう。そうした、尊い仕事であるという思いがしてならない。

はたして、自分はそれにふさわしい人間であろうか……。

私はいつも自分に問いかけ、住宅造りの心の大切さをかみしめている。

そして、苦難のなかで家族の大切さ、家族の幸せを与えてくれた父親には、感謝しても感謝しきれるものではない。決して忘れてはいけないものとして、心に残っているのである。

＊

住原病の原因は、言うまでもなく住宅にあります。それは何より、住宅の建て方と同時に住まい方にも問題があるということです。

住原病に関心を持った私は、伊藤社長にお話をうかがい、人にとって住まいとは何かということを啓発させていただきました。その成果は、本書の第2章に述べるつもりです。また、住原病を招く「シックハウス」からどのように家族を守るのかという具体的な方策も、第3章、第4章に詳しく述べました。

住まいは単に「高価な商品」とだけ考えるのではなく、私たち人間が生活する重要な環境と認識する必要があります。それは私たち人間がもともと属していた自然の環境であり、自然の恵みを生かした空間でなければいけないのです。

テレビで木炭パワーをアピールする著者

96年12月17日・テレビ朝日「ワイドスクランブル」（左から著者，司会・水前寺清子さん，今井通子さん）

96年9月10日・日本テレビ「おもいっきりテレビ」（左から著者，大山のぶ代さん，菅原孝さん，三沢あけみさん，アントン・ウィッキーさん，司会・みのもんたさん)。この番組に出演のあとも，あちこちのテレビに10数回にわたって出演，その都度大きな反響が…。

たくさんの化学物質や電磁波などに複合汚染された住まいに慣れてしまった方々に、このことを再び思い出していただくために、本書をあらわしました。一人でも多くの方に参考になればと願っております。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com