

やさしい自然派住宅の  
つくりかた

# そざい Sozai Note のーと

vol.09

文・西條 正幸 エコ空間デザイナー

北海道伊達市出身。

自然と人にやさしい建築デザインを専門とし、

建築デザイン事務所ビオプラス西條デザインを主宰。

オーガニックな暮らしをライフワークに、

仲間との有機農園やマーケットの運営、

講演会やワークショップなども企画、開催している。

そもそも無添加ってなんなの？

数十年前は、食品から洗剤や化粧品まで、無添加商品を探すのが大変だったけど、今ではスーパーに並ぶ時代になった。すっかりおなじみになつてきた『無添加』という言葉がネット検索してみると、「特定の物質が添加されていないことで、特に規定も無いあいまいな言葉」とあり、合成物質、化学物質などが含まれていないのかと思えば必ずしもそうではない。

実際には、行政がルールを作っている訳ではないので、何らかの代替え物質や対象外の物質・安全性の確認されていない天然由来物質が含まれていたりして、誰もが安心できる、からだにいい商品とは限らないのだ。

そうすると、住まいの建材や住宅自体に無添加がうたわれていたとしても、疑わしくなるだろう。結局は個々の判断で基準を決めることになる。今日は自分のルールの話をしよう。

簡単に言うと、「人のからだに負荷をかけ、健康な暮らしに問題のある有害化学物質」を排除した素材を使用して、住まいを作ること。そのためには、表に見える仕上げ材を無添加にすることはもちろんだが、見えないところに潜む添加物にまで配慮が必要だ。たとえば、目に見える床の合成フローリングやビニールフロアー。壁、天井のビニールクロス。キッチンや家具・建具類の化学合成された仕上げ素材。これらは全てアウトだろう。

## 臭くない 無添加素材で 住まいづくり



北ドイツ・キールのエコビレッジのビオトープと緑化屋根に包まれたナチュラルハウス  
20年前でも今の日本よりも先進的に環境や健康に配慮した建築に取り組んでいた

シックハウスや化学物質過敏症の最大の原因物質は、接着剤・塗料・断熱材などに使われていたホルムアルデヒドだ。建築基準法改正で、室内での使用量を制限する法律が出来たこともあり、最近はまだ聞かなくなつた気がする。そのからくりは、代替え物質の使用とアルデヒド類のキャッチャー剤。添加することにより吸着、除去効果を發揮して放出を抑えることができるため、測定しても検知されない。これって無添加じゃなくて添加盛りだよな。

塗料は、ドイツからの輸入自然塗料に始まり、近年は国産メーカーの天然由来の商品を手に入れることができる。ノーマークなのが、見えないうところで使用される接着剤や下地調整のパテ材、プライマーなどに含まれるさまざまな化学物質。防腐剤、防カビ剤、防虫剤、防炎剤などが含まれるのでほぼブラック。僕は、独自に天然接着剤や無添加パテ材などを調達しているのだが、一般市場には無いので、使用量を減らすなど工夫をするしかない。この時点で間違いなく、無添加率は激減する。さらには、目には見えない下地の合板類、

断熱材の接着剤や発泡剤、土台や構造材の防虫・防腐剤などへの配慮などなど、ハードルはさらに高くなる。添加剤には病気になるかもしれない原因があるので、とても大切でこだわりたところなのだ。今はパソコンをつけると、簡単に情報を手に入られる。化学成分に頼らない自然素材をとことん探してみよう。

僕たちが手掛けた完成住宅の見学会で、来場者の一番多く聞かれる言葉が『この家臭くない』。

臭わないといっても無臭ではない。人により感じるものは違うと思うけど、無垢の木を使っていれば木の香り、自然塗料を使っていれば原材料の植物油や柑橘油の臭いを感じるはず。

自然の木の香りは、木の成分の違いによるもので、全ての木材が何らかの化学成分を保有している。完全に化学成分や匂いの無い空間を作り出すことには無理がある。しかし、健康に影響があるような添加物を排除し、住む人が心地よい自然素地をチョイスすることで、健康で快適に暮らせる『臭くない住まい』を手に入れることができる。