

7つの環境に於ける在宅増による悪影響リストとその対策

～新型コロナウイルスによる緊急事態禍での在宅勤務や休校による弊害～

2021.01.20作成；NPO法人日本健康住宅協会 研究委員会

環境	悪化項目と要因	すべきこと（対応）	してはならないこと（抑制）
空気	<ul style="list-style-type: none"> ・人や生活から放散される化学物質は在宅人数と時間により増える ・PCや家電機器の利用量が増えることで可塑剤などからの化学物質放散が増える ・在宅人数が多くなることで掃除やメンテナンスが増えることで空気汚染に繋がる ・住宅に定められている計画換気だけでは、コロナクラスターの防除にはならない 	<ul style="list-style-type: none"> ・24H換気に加えての計画的な窓開けや局所換気 ・人数増加やPC/周辺機器の利用過多毎に追加換気 ・計画換気流前提の業務や学習スペースの配置計画 	<ul style="list-style-type: none"> ・狭く囲われたスペース(15㎡程度)での仕事や学習 ・給気設備のない部屋や排気設備のある場所の滞在 ・薬品を使った掃除やメンテナンスの頻度を高める
温熱	<ul style="list-style-type: none"> ・体感温度の違いからエアコンの利用時に不快やダメージを受ける人が出る ・PCや家電機器の利用増からの発熱により設定温度を高めたり低めたりする ・階数や方位に左右される温湿度の格差が出来るスペースでの業務はダメージになる ・業務に集中していると、温熱環境の不快感に気付きにくく、ダメージに繋がる 	<ul style="list-style-type: none"> ・温湿度計により、環境工学的に温湿度環境を整える ・暑がりや寒がりの人は着衣や設えで体感を調節する ・エアコン等のAI制御等を活用して温湿度管理をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・季節や時刻が変わっても、同じ住まい方をしている ・休憩無しや深夜業務からエアコンを連続運転する ・効率や正確性の低下を招く温湿度悪化環境での作業
光視	<ul style="list-style-type: none"> ・太陽光を浴びることが少なくなることからサーカディアンリズムを狂わせる ・住宅用の昼白色灯では照度不足や手暗がりが生じ視覚障害の原因となる ・照明の色温度の切り替えが面倒になり昼白色での生活が長くなり休息が得られない 	<ul style="list-style-type: none"> ・窓採光と照明から仕事環境を設定し補助照明を設ける ・四季や時間の流れを考量した照度や色温度の計画照明 	<ul style="list-style-type: none"> ・昼夜逆転や不規則業務からの点灯下での睡眠や仮眠 ・遮光性の高いドレープやレースを閉めたままの生活
音振動	<ul style="list-style-type: none"> ・リモートによる会議や打ち合わせ時に家族に過度の静寂を求める為ストレスとなる ・生活音や機器の運転音は業務集中の弊害となりミスや間違いに繋がる ・確固たる仕事場がないので声や音から業務上の機密やプライバシーが漏れやすい 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族で学習&仕事と休息の時間や場所などを擦合せる ・イヤホンに飛沫防止を兼ねた吸音スクリーンで音漏少 	<ul style="list-style-type: none"> ・特に隣家と重なる窓際にて重要な仕事の会話をする ・仕事は家族生活や生活音よりも優先すると考える
防露	<ul style="list-style-type: none"> ・業務に使う部屋や空間のみ空調時間が長くなり、温湿度差からプチ結露が生じる ・在宅人数や時間の増加は水蒸気量の増加に繋がり結露しやすい環境となっている ・天候に関係なく空調に頼った室内環境の為、未使用空間の悪環境に気付かない 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷暖房室と非冷暖房室との温度差を±5℃とする ・湿度計を各部屋に設置、除湿器やエアコンで管理 	<ul style="list-style-type: none"> ・湿度を放散する機器の多用や長時間使用をする ・閉鎖的な小部屋のみを急激に冷暖房運転する
防カビ	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭ゴミの増加が分別廃棄サイクルに追い付かずカビの発生原因に繋がる ・同一場所の長時間滞在から、局所的な汚れに繋がりカビの温床となっている ・換気扇、空気清浄機、エアコン利用増加からフィルターや内部にカビ汚れがでる ・換気のために窓を開ける時間を増やせば屋外から入る土埃が多くなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・業務や学習で利用した部屋や場所は都度清掃する ・温湿度に配慮した食品や廃棄物の保管場所を確保 ・風向に配慮し掃除は風上から、窓開閉は風下より 	<ul style="list-style-type: none"> ・フィルター清掃を怠ったまま長期間使用をする ・収納BOXなどの無理な配置で澱みスペースを作る ・窓際へ物の床置きにより掃除しにくいスペースを作る
防虫	<ul style="list-style-type: none"> ・窓開けや出入りが増えたことから微小虫の引込や付着による侵入を招く ・灯りを点けている時間が長くなり微小虫の引き寄せに繋がる ・薬品による殺虫や忌避で利用方法の間違いからダメージや大量誘因に繋がる 	<ul style="list-style-type: none"> ・日没前10分を目安として窓や雨戸の開閉をする ・忌避や遮断や追払を自然素材の組合せで防虫する 	<ul style="list-style-type: none"> ・無人室内で室内灯の消し忘れや連続点灯 ・強い匂いの食べ物の放置や食べかすを未清掃にする
全般	<ul style="list-style-type: none"> ・窓開け換気や在宅人数時間増から、粉塵量やCO2濃度が高くなり不快感の原因となる ・外から持ち込んだ細菌やウイルスにより、飛沫や接触感染の原因を勃発させる ・プライベートとの境が曖昧になり、ランニングコストばかりが目障りとなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・玄関ドアを開ける前に埃やウイルスを払い落とす ・帰宅時には嗽、手洗いに加え入浴する事が効果的 ・飲食時には局所換気を運転、飲酒時には更に要注意 	<ul style="list-style-type: none"> ・マスクをせずに埃を舞い上げる家事や清掃をする ・外出着とホームウェアの区別を曖昧にする ・大皿での盛り付けから取り分ける会食をする