

はじめに

新しい家に引っ越したら、目がチカチカしたり息苦しくなった、住宅を増・改築した後になんとなくからだの調子がわるくなった、といった経験はありませんか？ 引っ越しや増改築で疲れたから、で片づけられていたこれらの症状が、実はあなたの「住まい」に原因があったかもしれない、と言われたら驚かれるでしょう。



むかしとくらべると、住宅のつくり方やわたしたちの生活様式は大きく変化してきました。また、家庭内で使われている日用品もさまざまな商品が開発されています。そのため、わたしたちの生活は便利になりましたが、同時に、住まいが原因と考えられる病気がふえてきたのです。



わたしたちの暮らしを守り、くつろぎを与えてくれるはずの住まいが、どうしてさまざまな病気の原因となってしまうのでしょうか？



この本は、現代の住まいの問題点と、どうすれば快適な住まいにできるのかを、わかりやすくまとめています。安心して暮らすための住まいや住まい方のくふうが、みなさんのお役に立てば幸いです。