

はじめに——カギは「家の燃費」？

冬の朝、寒さで布団から出られない。夏の夜は暑くて寝つけないけれど、エアコンをつけると冷えすぎる。電気代やガス代の高騰で、光熱費が大変……。このようなことで頭を悩ませていないでしょうか。

これらはすべて、家の燃費が悪いことが原因です。「車ならわかるけれど、家の燃費なんて聞いたことがない」と思う方もいるはずです。いままで、日本では人生で一番高い買い物である家の燃費について、売る側も買う側も気にしてきませんでした。それによって、住まい手の人生にさまざまな損失が生じてきました。例を挙げれば、「交通事故より多くの人が家庭内の事故で亡くなっている」「窓が結露してカビが増え、アレルギーが悪化する」「光熱費や修繕費などのランニングコストとして、家をもう一軒買えるほどの費用を支払う」といったことなどです。

しかし、家の燃費を抑え、さまざまな問題を解決する方法はすでに存在します。それが、本書のテーマである「断熱」と「気密」です。これまでは、寒さや暑さをがまんするか、もしくは光熱費をたくさん使って適温にするか、という選択肢しかありませんでした。でも、住宅をしっかりと断熱すれば、冬も夏も快適に、そして光熱費を抑えて過ごせるようになるのです。「新築だけの話でしょうか?」と思うかもしれませんが、いま住んでいる住宅でも可能です。

家の燃費性能が悪いことで損をしているのは、住んでいる人だけではありません。国家経済やエネルギー安全保障といった面でも、実は大きな損失を招いています。そしてこのままでは、そのせいで日本はさらなる危機を迎えてしまいます。危機を逆転するための切り札が、家の燃費性能を高める「断熱」なのです。

私はこの10年間、住宅の断熱についての取材を重ねてきました。その過程で、偶然にも世界レベルのエコハウスに住むことになり、そこでの暮らしぶりについて発信をするようになりました。そして、大袈裟おおげさではなく「断熱が日本を救う」と考えるようになりました。この本は、そうした自身の体験も踏まえながら、これからの日本社会にいか断熱が必要

かについて伝えるものです。

本書の構成は次のようになっていきます。第1章では、住宅の断熱性能が悪いことでどんな問題が起きているかについて、個人や家族の健康と家計、さらには経済に焦点を当ててまとめました。第2章では、エコハウスに暮らすようになった私個人の経験と、高気密・高断熱の家の住み心地や、よく誤解される点について^{ひもと}紐解いています。第3章は、実際に住宅を新築したり断熱改修したりするときに、注意すべきポイントをまとめました。第4章では、断熱・気密を通して社会課題の解決にチャレンジする実践事例を紹介しています。最後の第5章では、自治体や国レベルの住宅政策にまで広げて、脱炭素（カーボンニュートラル）や持続可能なまちづくりを探っています。豊かで可能性に満ちた断熱の世界に、足を踏み入れてみましょう。

※本書では「エコハウス」「高気密・高断熱の家」「高性能住宅」などの用語を、ほぼ同じ意味で使用しています。エコハウスの定義は、第2章と第3章で詳しく述べています。