



「住医学研究会」は、「健康を考えたならこの建材は使えない!」「この建材は 安全で長持ちするのか」と、家づくりの現状に疑問を抱いた設計事務所や工務店が全国から集まり、医師や大学教授の協力のもと、住む人の健康を追求するために誕生した住宅業界の研究機関です。



「〇宣言の家」とは、生涯を過ごせる健康に良い建材を追求し、日本家屋の伝統工法に学んで誕生した本物の家造りです。床、天井、ドア、階段、棚板やカウンターにいたるまで天然無垢材に囲まれた気持ちよさは格別。木の穏やかな香りには癒やしの効果もあります。また、調湿性に優れたクアトロ断熱によって体感温度が一定に保たれた快適な空間は、夏涼しくて冬暖か。さらに、テラヘルツ加工技術を用いることで、有害化学物質や家を短命化する材料が排除され空気が浄化されます。まるで滝のそばに在るような清々しさを感じます。



歯の健康は、その先の「快」への一歩 幸せな人生を送るための入り口です

歯科医師の視点から
幸せで快活な暮らしを願う。
人生をむしばむストレスを
歯の治療を通して
軽減できれば



よねだ みつたか
米田 光孝 院長

1980年大阪歯科大学卒業後、大阪府守口市にある木崎歯科に勤務。その後、1981年6月に実家の家の一部にヨネダ歯科医院を開院した。心と体を結びつけるホリスティックな医療にも目を向けて、自身も「さとう式リンパケア」のセルフケアマスターの資格を取得。自己免疫力、自己治癒力をよみがえらせることが人生の「快」につながるという視点で治療を行う。

ヨネダ歯科医院

米田光孝 院長



ヨネダ歯科医院

〒658-0052

兵庫県神戸市東灘区住吉東町4-4-10

☎078-841-6871

<https://yoneda-shika.com>

ちゃんと噛める、食べられる。
それが心の健康にも
つながる

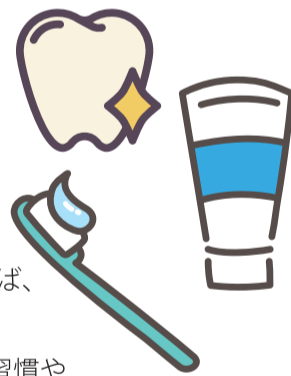


「ヨネダ歯科医院」を開いたのは、1981年。40余年もの間、地域の皆さんの歯の健康をお守りすべく、来院者とじっくり相談しながら仕事をしています。当院では、「心に寄り添う・痛くない歯科」をテーマに、虫歯や歯周病の治療だけでなく、健康な口腔を保つための指導も行ってきました。来院者の一人お一人の疾患や病状にしっかりと関わり、ディスカッションしながら治療をしています。

病状で一番多いのは、やはり虫歯。しみる、痛いなどの症状を伴う虫歯は細菌感染によるものだとされていますが、実は健康な口腔内にもそれらの細菌が存在しているんです。

しかし、細菌が活発に活動することで虫歯や歯周病になってしまうんですね。だからこそ、歯の治療をした後でまた虫歯にならないように、細菌が活性化しないための指導も併せて行っています。私たちが目指すのは、10年後、20年後の歯の状態をより良いものにする手助け。患者さんが健康に暮らせて、思うようにやりたいことができる幸せを実感できる、そんな人生を願っているのです。

生活のリズムに合った
その人らしいセルフケアを



虫歯は、痛みが出た時点ですでに神経の近くまで達しているの、虫歯を削ってかぶせものをします。さらに進行していれば、神経を取る処置が必要になります。虫歯の状態になるまでには、生活習慣や間違った舌の使い方のほか、口呼吸で口が乾燥し、唾液が出にくくなり細菌を増やしてしまうなど、さまざまな要因があります。

また、歯の表面や裏側、歯と歯の間などについている細菌のかたまり「プラーク」や、歯ぐき、歯肉の炎症は、放っておくと体の細部にまで影響を及ぼしてしまうんですね。特に歯周病は、糖尿病や心臓疾患、動脈硬化、誤嚥によって肺に細菌が入り肺炎になったり、腎炎や関節痛、さらには早産や低体重出産といった、全身疾患につながることもあるのです。だからこそ、虫歯や歯周病をただ治療するだけでなく、生活習慣の改善やセルフケアの方法にも力を入れているのです。ただし、それを押しつけるのではなく、日々来院者さんとしっかりディスカッションをしていきます。年齢や職業など生活のリズムは人それぞれ。その方の暮らしに寄り添ったセルフケアの提案に主眼を置いています。

人生の幸せを追求してほしい
そのために歯を健康に



歯の痛みを止めることは最初の入り口。歯が痛いからご飯がおいしく食べられない、それだけでもすでに、人が幸せに生きることを邪魔しているんです。その要因を一つずつ取り除いていけたらと思っています。

また、人生において自分の力を発揮するためには心の状態も大事です。例えば、歯が気になってうまく笑えない、顔の形がゆがんでいる気がして自信が持てない、なんとなく体調が悪い。私たちが願うのは来院者の「快」ですから、歯の専門家である私たちができる技術で、それらのストレスを軽減できないかと思うのです。歯を白くする、歯並びの矯正を提案する、金属に敏感な方にはセラミックなど体に影響が少ない素材もあることを伝える、噛み合わせのチェックをする。きちんと噛めるだけでも顔の形は変わりますから、そうすることでみなさんの心のサポートをしていきたいと考えています。

しかし、まずは、サポートする私自身が健康で心が「快」でなければ良い治療や「おもてなし」はできません。だからこそ、医院と自宅ともに「〇宣言の家」を選択しました。自分自身を自分で幸せにする家や職場を得ることこそ、来院者の皆さんに良い幸せを提供できると信じています。私は木の温もりで癒やされます。自宅ではゆっくりと体を休め、医院では豊かな気持ちで治療にあたる、それを叶えたのが「〇宣言の家」です。



1ミリも嘘の無い家づくり
「0宣言」を取り入れた住まい

兵庫県尼崎市／H様邸

「0宣言の家」を訪問させて頂きました。

自分に帰るホビールームも オンをオフに切り替える癒やしの家



H様ご夫妻が「0宣言の家」を知ったのは家を建てるよと思ひ、本などで情報を集めていたころ。ご主人のお仕事が医療関連なので、体力も神経も使うことから「心身ともにリラックスできる場所を作りたい」そう。そこで心惹かれたのが「0宣言の家」。大きな買い物なので数年じっくり考え抜き、愛工房の杉が空気を浄化することや漆喰が調湿性に優れていることなど健康的な印象が決め手となった。実際に「0宣言の家」のお宅も訪問。「図面から想像することと実際の使い心地が違うこともあるのだと実感しました。例えば浴室。水回りに木を使うと手入れの心配があったのですが、実際に見て生の声を聞くと良さがわかりますよね」と奥様。

奥様のお気に入りには、リビングとダイニング。半年前から習い始めたフラワーアレンジメントを飾ったり、家族が生まれた年のロイヤルコペンハーゲンのイヤープレートが置けるようになったと嬉しそう。そんなリビングにあるのがエコウィンハイブリッド。「主人はエアコンの音が苦手なのですが、エアコンは数時間だけ使用、止めた後は家全体で快適な温度が保てるので、音を気にせず眠れると主人も喜んでます」。

家ができた当時は下の息子さんも一緒に住んでいたが、1年後からはご夫妻だけの暮らしとなった。

「いつか二人で住むことになるのは予想してましたから、趣味を楽しめるリラックス空間を作っておこうと設計に組み入れたのが1階にあるホビールームです」。窓は二重、扉も防音で、音は外に漏れにくい。「主人はフラメンコギターを習っているのですが、以前は音が気になって練習も時間を選んでいました。でも、今は夜でも練習できるし、コレクションしたレコードも聞けるので楽しそうですよ。私も一緒に映画を観たり、時にはここで友達と電話をしたり。夫婦だからといって365日一緒にいなくても、自分に帰る場所がある。これは作ってよかったです」。

また、2階には主寝室や書斎などがあるが、木材はすべて愛工房の杉を使用。面白いのは、本来なら部屋として使う6.1畳を納戸にしているところ。琉球畳を敷いた茶室のような和室だ。「子育て真ただ中なら子ども部屋にしようと思うのですが、夫婦だけなので収納にも使える和室にしました。そこに迷いはなかったですね。でも、将来息子に家を手渡す日が来ます。その時は、子ども部屋として使えるはず。私たちが年齢を重ねていけば寝室を1階にするかもしれませんし、家は、住む人が人生の変化によって、手を掛けながら、工夫を重ねていく楽しみがあるのだと思うようになりました」。



階段は、隙間を配って軽々としたステップを感じさせる設計。2階は愛工房の杉を使った快適空間



付けて良かったというエコウィンハイブリッド。冷暖房を少しだけ付けた後は快適さが持続



キッチン側から見た風景。横にあるダイニングルームで、午後ゆっくりお茶の時間を楽しむのが至福の時と奥様



2階の主寝室は7.5畳。床、天井に愛工房の杉を使っている。大きな窓が2面あり、広々とした印象



1階にあるご主人のホビールーム。フラメンコギターやレコード、旅の思い出など好きな物だけが並んでいる



住宅密集地なので、周辺に溶け込むように配慮したという外観。外光を取り入れつつ目隠ししたいと、外壁に隙間を工夫



玄関回、シンプルでおしゃれなムードの階段が、ドアの向こうの広々とした玄関へつながる。手すりを付けて上りやすさもプラス

お客様が多いH様邸。玄関にはできるだけ何も置かないように、靴などは横に造ったシューズインクローゼットに収納している

PRESENT!

無料プレゼント!

医師が薦める本物の健康住宅

2023年WINTER/SPRING号 全国で発売中!
お申込者様全員に最新刊をプレゼント!

最新刊
発売記念

【特別対談】
間垣 翔(元横綱 白鵬) × 澤田 升男(0宣言の家 開発者)
全国で活躍するベテラン医師が語る 家に潜むアレルギーの原因を
住まいと健康 クリーンアップしよう!



プレゼントをご希望の方は、右記会員工務店までご応募下さい(締切:9月30日)



ゼロ宣言

住医学研究会 会員工務店

★ 家づくり・リフォームのご相談は下記までお問い合わせ下さい

『0宣言の家』に関するお問い合わせは、こちらから住医学研究会(表面上段参照)まで