くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

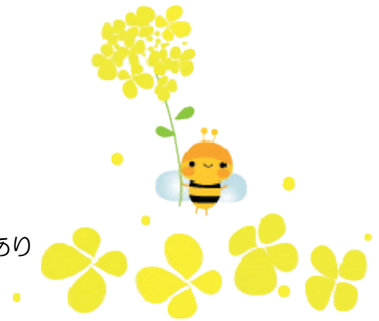
2017 年 3 月 1 日発行
NO. 0033
発行責任者：㈲文化舎東毛
〒376-0101
みどり市大間々町大間々1190-4
☎0277-73-4850

今月の話

1. 今月の話題　～昼寝をしよう♪～
2. 建築知識　～台所換気扇～
3. 日本語の話　～お疲れ様～
4. 床暖房選び②　～「低温やけど」にご注意～
5. ハイブリッドソーラーハウス　～エネルギー問題～
6. 辛口コラム　～酷いコマーシャル～

今月の話題　～昼寝をしよう♪～

暖かくなると副交感神経が活発になることで、心身がリラックスした状態となり、休息モードに入る傾向にあります。それで春になると眠気が強くなったり、眠りにつきやすくなるようです。
それでも日中の眠気は仕事をしていると困るもの。
そんな時は、１日を快適に過ごすため、短時間の昼寝をおススメします！



☆昼寝（仮眠）の効果☆

- 脳が緊張した状態から一時的に解き放たれ、心身共にリフレッシュ
- 普通の睡眠に比べて３倍の疲労回復効果あり
- 20 分の昼寝で、仕事の効率が 35%up するといった検証データあり
- 三大疾病の１つ、「心筋梗塞」の予防

☆お昼寝のポイント☆

- 昼寝前にホットコーヒーを飲む（カフェインを摂取する）と目覚めがすっきり
- 熟睡する必要はなし。浅い眠りで OK
- 正午から午後３時までの間が効果的
- 少し暗めの静かな場所で、椅子に座って

ご注意

- ✕ １時間以上の昼寝は自律神経のバランスを崩す原因となります。長くても 30 分まで
- ✕ 休日も体内時計のリズムを乱さないように起床時間を２時間以上遅らさないように

もし日中に不意の眠気に襲われたら迷わず昼寝（仮眠）を！

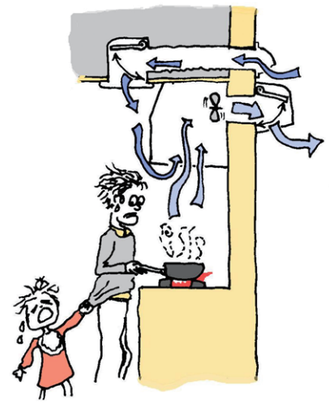
建築知識　～台所換気扇～

暖房効果を守るため、住宅の密閉性が高まっていますが、シックハウス症候群や結露・ダニの害を防ぐため今では 24 時間換気装置の設置が義務付けられるようになりました。しかし実はいくつか問題が見られます。台所換気扇はその一例です。

台所換気扇にはガスを燃やした排気ガスを捨て、料理で出る熱気や湯気や臭いやしつこい油煙などを屋外に排気する重要な役割があります。このため一般的な家庭用レンジフードファンでは毎時 500m3 以上の排気をします。ちなみに前述の 24 時間換気装置では 1 時間ごとに家の全空気量の半分づつを入れ替えることが求められていて、それに応じた給気口が設けられますが、その給気量は約毎時 150m3 以下位です。

毎時 150m3 程の空気の入口のある密閉性のいい家で、毎時 500m3 以上の空気を外に出そうとのファンを回したらどうなるか。結局、ファンは空転状態になり回っているけど煙は出ていきません。レンジフードファンを回して窓を少し開けるとスーッと煙が出てゆくのを経験した人も多いでしょう。しかし窓を閉め切った暖冷房期にこれをやるとせっかく暖冷房した空気を捨てることになります。

実はこのために今日では同時吸排気型と称してファンを回すと連動して外気吸入口が開いてコンロ周りの空気だけを入れ替えするレンジフードファンが販売されていますが、建築屋さんも意外と認識が薄いのが実情です。人任せにせずに自分の生活を自ら守る勉強はこんなところにも生きるものです。



日本語の話　～「お疲れ様」～

今ではマナー教室で、「ご苦労様」は目上の人に使ってはいけない、その場合は「お疲れ様」を使うのが正しい、と説明されることが多くなっていると思います。ネットで少し調べたところ、たくさんのサイトが上記通りの説明をしていました。

既に大勢が上記の認識ということは、この言葉使いで問題ないと言ってもいいかもしれません。しかしながら、本来は「お疲れ様」も目上の人に使うのは間違いです。年輩の方々のなかには、そのような認識である人もまだまだいらっしゃると思われます。

元々「ご苦労様」も「お疲れ様」もねぎらう言葉なので、ねぎらう行為ができるのは対象者よりも上級である＝目上が使う言葉という図式が成り立ちます。従って本来は「お疲れ様」も目上に使うべき言葉ではないのです。これは国立国語研究所のオフィシャルな見解です。

しかしながら、言われる方も「お疲れ様」は目上に使う言葉として適切であるという認識があれば、事実上は問題ないということになります。

というわけで、「お疲れ様」を使わないほうがいい、というつもりはありませんが、特に年配の方に使う場合は上記のことを一応知っておいた方が良いかと思います。

では何といえばよいか。「ねぎらい」という行為が上級者のものである以上、目上にねぎらうことそのものが間違いということになります。もちろん会社内などで慣例的に使うことに目くじらを立てることはありませんが、例えば対外的な場面では「ありがとうございました」など、感謝を表す言葉を使うようにしてはいかがでしょうか。

床暖房えらび②　「低温やけど」に注意！

前回は、床表面は 25℃近辺が最も快適というお話をしました。

次に大事なのが、床下の温度です。床表面温度が 25℃でも、床暖房によっては床下温度が 40 度以上の高温になっているものがあります。そのような床の上で長時間寝転んでいると、低温やけどになることがあります。

<「低温やけど」は？>

低温やけどとは、「熱っ」と手を引っ込めるような温度ではなく、「暖かい」と感じる 42℃程度の低温でも、長時間接触することで発症するやけどです。普通のやけどと違って体の芯（奥深く）から発症するため、治癒まで時間がかかってしまいます。

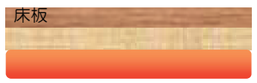
<特にこんな方は要注意>

- 寝返りができない乳児
- 高齢者
- 知覚や運動能力に麻痺がある方
- 糖尿病などで手足の循環が悪い方
- 体の感覚が鈍くなっている方
- 泥酔している方

↑床上に人やモノがあると、その部分から空気中に熱が逃げにくくこもるため、床の温度があがります

<床暖房で低温やけど？>

床暖房というと、エアコンやストーブのように必要な時にスイッチを入れたり切ったりする使い方を思い描く方がまだ多いのではないでしょうか？



そのような床暖房は、床下に電熱ヒーターや高温水を流し、床表面を足の裏に汗をかくような温度にする使い方「足裏だけあったか方式」が大半でした。このタイプは床表面温度が体温以上になるので、低温やけどのリスクが高まります。

<低温やけどになりにくい床暖房>

昨今は住宅の断熱性能が上がり、上記のような「足裏だけあったか方式」ではなく、部屋も暖かくなるような床暖房方式が増えました。

それらは時間をかけて床暖房運転するので、床表面温度はさほど高くないけれど部屋は暖かいのが特徴で、低温やけどのリスクが低くなります。

床下に 40℃程度以下の低温水を流す床暖房

床下に蓄熱体がある床暖房

床暖房選びは、メリットデメリットを正しく理解している業者に相談しましょう

ハイブリッドソーラーハウス　～エネルギー問題～

<u>エネルギー問題</u>

今年で６年となる東日本大震災で、福島の原発が事故を起こしました。

そんな原子力発電のデメリットは、潜在的な危険性です。重大事故が起きることで人間や動植物に致命的なダメージを与えてしまうというリスクがあります。

例えば・・・

- 放射性物質の放出
- 事故が起きて高レベルの放射線や放射性物質が漏洩すると、発電所に人間が近づけなくなるため、修復が極めて難しくなる
- 事故発生という潜在的なコストを考えるとコストは高いとも言える

その点、ハイブリッドソーラーハウスは太陽の熱を利用するので環境にやさしいです。

日中、屋根を照らし続けるエネルギーでお湯を蓄えて床暖房として利用し、余ったお湯でお風呂も入れます。一番ロスの大きい電力からの熱交換ではなく、自然のエネルギーを利用します。

その他にも、24 時間床暖房で常に温度と湿度が一定に保たれます。そのため、結露がおきにくく、カビやダニの発生も大幅に減らすことができます。また、一つの部屋だけではなく、家中 24 時間暖かい状態になるので、家の中の温度差によるお年寄りのヒートショック（心筋梗塞や脳卒中など）を防ぐことができます。

辛口 コラム　～醜いテレビコマーシャル～

日本のテレビ番組やコマーシャルの低レベル・低俗とコマーシャルの多さは世界でも有名で、海外の旅行ガイドブックにも書かれるほどです。世界では英国の世界放送 BBC ワールドニュースがその番組水準の高さで世界に名を馳せていますが、そのコマーシャルも番組に劣らず格調高いものです。トルコ航空やカタール航空など航空各社の美しく魅力的な広告、マレーシアやインドの観光誘致も美しく夢を誘います。インドネシアやフィリピンの投資勧誘 CM もしつこくなく綺麗に広告します。インド政府の MAKE IN INDIA キャンペーンの広告も見事です。ところが格調高いコマーシャル群の中に最近著しく酷い低レベルの日本政府のＣＭが現れました。我が国はフィリピンの台風被害の医療活動をやったぞ、とかアフリカのどこかで支援活動をしたとか、と押しつけがましい。

欧米先進諸国でこんな広報をしている国が無いのは、Ｇ７級の経済先進国家ならばそんなことは当り前だからです。しかもＣＭの間ずっと日の丸が出ていて、最後には安倍首相が挨拶をするという念の入れ方。多分、電通かどこかが上目遣いにゴマをすりながら作ったものらしいのが見え見えですが、日本では通用しても世界から見れば醜いだけです。巨額の税金を使ったのでしょうが、格調高いコマーシャルが流れる中で広告としての質の低さは際立っていて、ＢＢＣを見慣れた日本人として恥ずかしくて見ていられないのは筆者だけではないはずです。

ご覧ください、世界のコマーシャルはこんな風です。

https://www.youtube.com/watch?v=fNEJrd6GkSY

https://www.youtube.com/watch?v=UZUSfpkLmGc