

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

2018 年 8 月 1 日発行
NO. 0050
発行責任者：(有)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 ～電気会社の見直し～
2. 建築知識 ～自然循環式と強制循環式～
3. 旬を食べる ～すだち～
4. 熱中症対策
5. ハイブリッドソーラーハウス ～環境にやさしい～
6. 辛口コラム ～江戸庶民の反骨精神～



今月の話題 ～電気会社の見直し～

電力小売自由化が始まり 2 年が経過しましたが、契約切替率はまだ全体の 1 割（'18/4/9 日経より）程度。ポイントがたまる、ガスと同時に変更など、色んなプランがあり単純な比較はしにくいものの、比較サイトでシミュレーションをするとだいたい分かります。

【インターネットで電力料金のシミュレーション】

代表的な比較サイト

エネチェンジ <https://enechange.jp/>
タイナビスイッチ <https://www.tainavi-switch.com/>



都道府県、電気料金のプラン名、契約アンペア数

電気の使用量などを入力



年間の節約額が電力会社ごとにランキングで表示されます

【どんな電気？】

極力、太陽光発電や風力発電などの再生可能エネルギーで作った電気を使いたい、といった方は

電気事業者別排出係数（環境省） <https://www.env.go.jp/press/files/jp/107786.pdf>

を参考にしてください。

表内の温室効果ガス排出量を算定する際に用いる排出係数が小さければ小さいほど再生可能エネルギーを利用して発電しています。

めんどくさいな～と思われる方、チリツモですよ！検討してみませんか？



建築知識 ～太陽熱温水器 自然循環式と強制循環式～

今日太陽熱温水器を購入する人の多くは、使った経験があるとか、実家で使っていたとかでその効果を知る人々ですが、若い世代にはその実力が認知されていないようです。太陽熱温水器には自然循環式と強制循環式と 2 タイプあります。

自然循環式は、ガラスを張った「集熱器」で温めた水を、上に設置してある保温タンクとの間を循環させて湯を沸かします。循環力は温度差による浮力だけで高性能ながら電気を全く使わない優れたものです。お湯の勢いは屋根からの落差だけなので、強い水圧が欲しいときは加圧ポンプを設けます。



自然循環式



強制循環式

強制循環式は、軽く薄い「集熱器」だけを屋根に置き、保温タンクは地上の給湯器の近くに設置して、その間をポンプで特殊な不凍液を循環させて湯を沸かします。一般に貯湯タンクも 300 ℓ 程あり集熱器も 6 m²位設置するので、たっぷりお湯が沸き、今日沸かした湯を明日にでも使えます。水圧は強く、2 階でシャワーも OK。凍結に強く、寒冷地でも問題なく使えます。

太陽光発電は屋根に当たる太陽エネルギーの 10～15%を電気に変換しますが、太陽熱温水器のエネルギー変換効率は 50～60%。しかも太陽熱発電の電力は家庭が電気を余り使わない昼間に起きるので産業用電力として使われるものですが、太陽熱温水器のお湯は今晚自分が使うお湯を作るものです。若干の修理さえすれば寿命は 30～50 年以上と住宅の寿命に負けないので、掛けた費用は何倍にもなって戻ります。

旬を食べる ～すだち～



徳島県ゆるキャラ すだちくん

「すだち」の果汁

酸っぱさの正体クエン酸やビタミンCが豊富に含まれます。これは豚肉や魚介類に多く含まれるビタミンB群と一緒に摂ると疲労回復効果が高まります。また、柑橘系の香りの成分「リモネン」にはリラックス効果や血行を促進する効果があります。

「すだち」の果皮

ビタミンA、ビタミンE、カルシウム、**スダチチン**という栄養素が含まれます。

この耳慣れない「**スダチチン**」は、2006 年に発表されたスダチの果皮のみに含まれるポリフェノールの一種です。その効果は、

【肥満抑制効果】 肝臓や骨格筋に作用し、脂肪合成の抑制や脂肪分解を促進、脂肪代謝を改善させるため、体重増加の抑制やメタボリックシンドロームの改善効果あり

【糖尿病の改善】 血糖値上昇制御、糖代謝の改善効果があり、糖尿病への効果ありなど。まだまだ研究中でこの成分を利用した様々な商品開発が進められています。

スダチチンを効果的に摂取するには、皮をすりおろして薬味にしたり、マーマレードジャムにしてみてもいいでしょうか？



熱中症対策

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のこと。
重症度によって、次の3つの段階に分けられます。

- ・Ⅰ度： 現場での応急処置で対応できる軽症（熱失神・熱けいれん）
…… 立ちくらみ（脳への血流が瞬間的に不十分になったことで生じる）
筋肉痛、筋肉の硬直（発汗に伴う塩分の不足で生じるこむら返り）
大量の発汗
- ・Ⅱ度： 病院への搬送を必要とする中等症（熱疲労）
…… 頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- ・Ⅲ度： 入院して集中治療の必要性のある重症（熱射病）
…… 意識障害、けいれん、手足の運動障害
高体温（体に触ると熱い。いわゆる熱射病、重度の日射病）

熱中症は応急措置の速さも大切ですが、やはり予防が最も重要です！！

1.気温・湿度のチェック



熱中症は高温・多湿の環境に気をつけることが大切なので、気温と湿度のチェックを怠らず、室内では、エアコンや扇風機で環境を整えることが必要です。高温環境を示す数値は「暑さ指数」を参考に！！気温・湿度・輻射熱から算出する指数で、夏になると毎日予報がでますので、気にかけて服装などを決めるといいでしょう。

2.こまめな水分補給



暑い時は、目に見えなくても多量の発汗により水分を失っています。（一般的に、一日約 2.5L）夏場は意識して喉の渇きを感じる前に、**こまめに水分を補給することが必要**です。特に運動や労働時は、注意が必要。15 分～20 分おきには休憩をとり、水分補給をしましょう。一日に 2L 飲むといいとよく言われますが、人によって違います。「体重（kg）× 30ml」が目安です。

3.暑い中での無理な運動を避ける



運動時は熱中症のリスクが高まります。最も暑い時間の活動を避け、運動時間を短縮するなど、**リスク管理**が必要です。普段より多く休憩を取るようにして、体調によっては、中止しなければいけません。また、運動経験が少ない人は、リスクが高まります。暑いときに急に運動を始めるよりも、日頃から運動し、**体を慣れさせておく**必要があります。

4.服装



吸水性や速乾性に優れている**通気性の良い素材**を選ぶようにしましょう。体を締め付けすぎないように気をつけ、熱を逃がす工夫をします。淡い色のほうが暑さを吸収しにくいので、白などの色を選ぶようにして、帽子や日傘で日差しを遮るようにします。

5.体調管理



疲労や体調不良が、熱中症の発生リスクを高めます。寝不足や食生活が乱れないように、日頃から体調管理を怠らないようにすることが大切です。

ハイブリッドソーラーハウス ～環境や人にやさしい暮らし～

今回も、ハイブリッドソーラーハウスが快適な理由を紹介していきたいと思います。

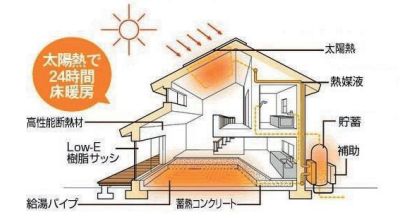
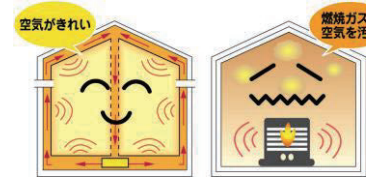
8) 植物もイキイキ

季節ごとの温度差が少ないハイブリッドソーラーハウスでは、観葉植物も一年中元気に蔓を伸ばし、花を咲かせ、生き生きしています。生き生きとした植物たちは、私たちの目を癒し、生活を潤してくれます。これも快適性に一役かってくれます。

9) 環境にやさしい暮らしはきっと人にもやさしい

太陽熱を有効活用するハイブリッドソーラーハウスは、化石エネルギーの消費を大幅に抑制し、CO2 の排出量を削減できるエコハウス。

全室 24 時間暖房の冬の総暖房エネルギーの 2/3、年間給湯エネルギーの 60%を太陽熱でまかなうことができます。



辛口コラム ～江戸庶民の反骨精神～

子供のころ学校で「江戸時代は封建時代で、士農工商と身分が分かれて、庶民は武士階級に支配されていた」と教わりました。ところが、実はそうでもなく、戦乱の時代から太平の時代になり江戸では市民が経済的な力を持って自由な市民社会が展開されていたようです。江戸後期には人口 130 万人とロンドンやパリをしのぐ世界最大の都市でした。そんな中で歌舞伎、落語など色々な庶民文化が栄えたのですが、その一つが「浮世絵」です。18 世紀後半から菱川師宣や鳥居清長、喜多川歌麿、葛飾北斎、歌川広重など多くの天才画家が活躍し、やがて多色刷り木版画が発明されて広く庶民に広がります。その中で一時大流行したのが美人画で、花魁、芸者からついには茶屋（今のカフェ）の美人ウェイトレスまで描いて人気を博します。茶屋看板娘に至ってはその茶屋の周りに見物人の人だかりが出来てしまい、ついにお店の名前を書くことが禁止されます。ここで、江戸庶

民の反骨精神、心意気が発揮されます。この絵は歌麿の浅草観音脇の**難波屋おきた**のプロマイド。禁止令を受けて店名も名前も書いていませんが、左上を見ると、謎かけがあります。菜が二把、矢が一本、沖合に船、手前はたんぼ、なんと「なにわ屋 おきた」とちゃんと書いてあります。「高名美人六家撰 アダチ版画」と検索すると 6 人分見られます。恐れて政権に手厳しい記事など思い切り報道できない最近のマスコミとは大変な違いです。

