

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 11 月 1 日発行
NO. 0053
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 ～平均余命と平均寿命～
2. 建築知識 ～地震とブルーシート～
3. 旬を食べる ～みかん～
4. ハイブリッドソーラーハウス
5. 読書の秋
6. 暦 ～紅葉狩り～
7. 辛口コラム ～源頼光館土蜘蛛妖怪図～



今月の話題 ～平均余命と平均寿命～

最近ちらほら耳にするのが「平均余命」。

「平均余命」とは、ある年齢に達した人たちが、その後平均して何年生きられるかを年齢別死亡率から計算して示したものです。

「平均寿命」というのは、0 歳児の平均余命とのことです。

平成 29 年簡易生命表（厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life17/index.html> 参照）によると、男性の平均寿命は 81.09 年、女性の平均寿命は 87.26 年になっています。この数字は、現在 0 歳児の数字です。

【主な年齢の平均余命】

年齢	男			女		
	平成29年	平成28年	前年との差	平成29年	平成28年	前年との差
0歳	81.09	80.98	0.11	87.26	87.14	0.13
5	76.30	76.20	0.11	82.48	82.37	0.11
10	71.33	71.23	0.11	77.50	77.39	0.11
15	66.37	66.26	0.11	72.52	72.42	0.11
20	61.45	61.34	0.11	67.57	67.46	0.11
25	56.59	56.49	0.11	62.63	62.53	0.10
30	51.73	51.63	0.10	57.70	57.61	0.10
35	46.88	46.78	0.10	52.79	52.69	0.10
40	42.05	41.96	0.09	47.90	47.82	0.09
45	37.28	37.20	0.09	43.06	42.98	0.08
50	32.61	32.54	0.07	38.29	38.21	0.08
55	28.08	28.02	0.06	33.59	33.53	0.07
60	23.72	23.67	0.04	28.97	28.91	0.06
65	19.57	19.55	0.02	24.43	24.38	0.05
70	15.73	15.72	0.01	20.03	19.98	0.04
75	12.18	12.14	0.03	15.79	15.76	0.03
80	8.95	8.92	0.03	11.84	11.82	0.02
85	6.26	6.27	△ 0.01	8.39	8.39	△ 0.00
90	4.25	4.28	△ 0.03	5.61	5.62	△ 0.00

例えば、現在 45 歳の方の場合

男性は平均余命が 37.28 年

→予想寿命は 82.28 歳

女性は平均余命が 43.06 年

→予想寿命は 88.06 歳

現在 65 歳の方の場合

男性の予想寿命は 84.57 歳

女性の予想寿命は 89.43 歳

つまり、現在年齢が高い方ほど余命が長くなる傾向にあります。

健康寿命＝予想寿命になるよう、ストレスを
ためずに心身共に健康でいたいですね！

建築知識 ～地震とブルーシート～

少し強い地震の後に被災地を訪れると、軒並み屋根にブルーシートが載っている風景に出会います。これは地震の揺れで棟瓦がすれてしまったための応急防水処置です。昔は和瓦の施工は瓦の下に壁土を置きそれに瓦を接着していましたが、今では屋根上に瓦棧という木材を取り付けそれに瓦を釘止めします。ところが棟瓦だけは背が高いので内部に土を盛って瓦を固定する方法でせざるを得ず、浮き上がりを防ぐために銅線で括り付けます。この程度の固定しかできないので、地震で強く揺されると棟が崩れてしまい、特に地方の古い和風の家が多いところでは「軒並み」ブルーシートになってしまうのです。寒冷地では、焼き物の瓦を使うと水が浸み込んで凍結で割れるということで殆どが金属瓦で屋根葺きが行われます。また最近は殆どが平瓦や洋風瓦など釉薬のかかった水が滲みないものが使われ、棟瓦も小

さいのでビス止めされています。残念に思うのは、あの日本古来の伝統美が失われてゆくことです。本来の和瓦は松材を（今は LPG ガスを）燃やして発生する炭素を瓦の表面から高温で浸み込ませてあの独特の銀色の風味を生み出しています。とはいえ、今や建物外壁も防火規制で同じような無国籍型になってしまいバラバラの家づくりが進むのですが、それが日本文化なんですかねー。昔変わらぬ形のレンガ色の瓦で整った家並みのヨーロッパを見ると寂しくなります。



旬を食べる ～みかん～

みかんがおいしい季節になりました。乾いた喉に甘酸っぱい果汁、たまりません。

ビタミン C やペクチン、クエン酸が豊富で風邪予防や美肌効果、便秘予防に効果があることは有名ですが、よけてしまいがちな「白い筋」や「外側の皮」にも栄養がたくさん！

白い筋（正式名アルベド）と 外側の皮 に含まれる共通の効果

どちらもビタミン P（ヘスペリジン みかん由来のポリフェノール）と水溶性食物繊維を含みます。

【効果】

- ① 毛細血管を強く・若く保つ効果（むくみ予防、冷え性改善）
- ② コレステロール値を正常に戻す効果
- ③ 血圧の上昇を食い止める効果
- ④ アレルギー症状を抑える
- ⑤ ビタミン C の吸収を高める

外側の皮の加工方法

ヘタの部分は取り除いて良く洗ってから

☆刻んだ後に、2,3 日天日干し

または

☆砂糖と水で煮詰める



- どちらも紅茶やヨーグルトに入れたり
- 天日干しの方は、みそ汁に入れたり、入浴剤として使用しても OK
- 砂糖漬けの方は、そのまま食べても



ハイブリッドソーラーハウス ～ 温度差のない家づくり ～

ハイブリッドソーラーハウスとは？

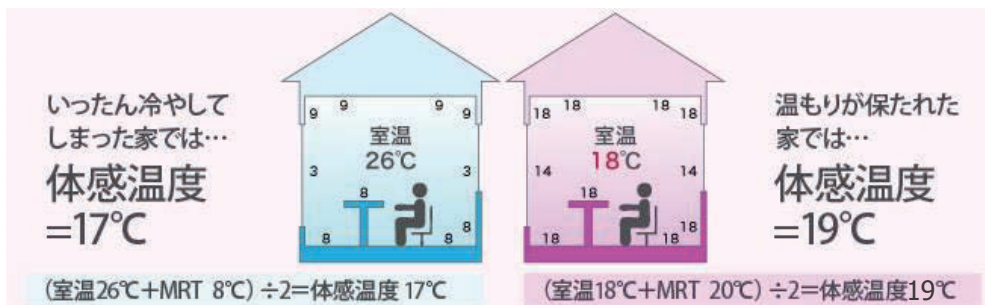
太陽光も赤外線も含む全太陽エネルギーを暖房と給湯に効率的に利用し、家全体に快適な温熱環境を維持する「体にいちばんやさしい家づくり」です。

温度差の無い家づくり

エアコンなどの空気暖房は、暖かい空気を室内に投げ込んで部屋全体を暖めようとするものですが、暖かい空気は上昇し、足元より天井近くの温度が高くなります。

ハイブリッドソーラーハウスでは、屋根で集めた太陽熱を蓄熱床に貯えて、家全体に温もりを持たすことが出来るので、足元から吹抜けの上まで温度差がありません。また、太陽熱を主熱源としていたので、低コストで 24 時間暖房を実現し、夜中でも朝方でも「寒い冬」を忘れて生活ができます。

「低温は万病のもと」と言われますが、ハイブリッドソーラハウスならヒートショックやカビ、ダニの発生を抑えることができます。



読書の秋

秋は読書を推奨する季節。なぜ、読書の秋と言われるようになったのでしょうか??

読書週間：10月27日～11月9日

読書の秋の由来は？

・「集中しやすい」

秋は気温が 14～16 度となり、これは脳の活動に最適な気温になるため、読書に没頭しやすい時期

・「灯火親しむべし」

語源は中国にあるそうです。唐の時代の文人が残した詩の中に、“秋の夜は過ごしやすいので、灯りをつけて読書をするのに一番適した季節”という意味のものがあるそうです。つまり、「秋の夜長に読書を勧める」という内容です。そして、この詩を夏目漱石が「三四郎」という小説の中で取り上げ、そこから読書の秋が広まったといわれているそうです。

秋は陽が昇ってから落ちるまでの時間が四季の中で一番短くなる季節。そして秋の夜は涼しくてとても気持ちがいい。こんなに過ごしやすい夜には、静かに読書をするのが一番！ということです。



暦 ～紅葉狩り～

桜は花見というのに、どうして「紅葉狩り」というのでしょうか？

実は、「狩り」には「山野で植物を鑑賞・採集すること」という意味もあります。

【由来】

狩猟をしない貴族が、代わりに草花や自然を愛でることを「狩り」といったから

実際に草花を折るなどして手に取って眺めたから

などと諸説あります。

ちなみに、藤原定家は和歌で、松尾芭蕉は俳句で花見のことを「桜狩り」と詠んだ記録があります。



辛口コラム ～源頼光館土蜘蛛妖怪図～

以前紹介したように、浮世絵に見られる江戸庶民の反骨精神はなかなかのもので、こちらもその一例。江戸市民が自由な経済活動で豊かになる一方で、米に依存する幕府の財政は大飢饉もあって厳しくなり、老中水野忠邦は 1841 年に不人気の贅沢禁止令を打ち出します。鰻ダメ、女髪結いダメ、浮世絵ダメ、落語ダメ、綺麗な着物ダメなど。このあおりを食らって飯の食い上げになり、憤懣やるかたない天才絵師、歌川国芳が能「土蜘蛛」を題材に描いて江戸で大評判になったのが「源頼光公館土蜘蛛妖怪図」です。病気の源頼光と家来の四天王を土蜘蛛が妖怪群を送って攻める絵ですが、江戸の人々はこの絵を、情眠をむさぼる将

軍家慶、悪政をする老中水野忠邦と三人の老中達と、悪令に苦しむ庶民の恨みが髪結いの妖怪、寄席を禁止された噺家の歯の無い（はなし）妖怪、うなぎ屋の妖怪、富くじの妖怪などに化した絵と読み取って、これこそわれらが憤懣を絵にしたものと大人気を博しました。

国芳も版元も「そんなつもりはありませんでした」と宣言し版木を処分して処分を免れました。だが既に巷には大量の絵が出回ったあとで、今では早稲田大学、ボストン美術館、オーストラリア国立図書館など世界中に所蔵されています。

拡大された絵は

<http://nla.gov.au/nla.obj-151442970/view>

で見られます。

