

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

2020年11月1日発行
NO.0077
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 ～この冬 室温は18℃以上に！～
2. 高気密・高断熱住宅のメリットやデメリット
3. 建築知識 ～NHK「ためしてガッテン」の誤解～
4. 旬の食物 ～ごぼうのポターージュ～
5. 辛口コラム ～プラスチックリサイクルの疑問～



今月の話題 ～この冬 室温は18℃以上に！～

当たり前のように30℃を超えていた9月から、一挙に気温が下がってきました。



wethernewsによると、この冬は北海道をのぞき日本中がほぼ平年並みの寒さになると予測されています。

太平洋赤道域東部の海面水温が基準値よりも低くなるラニーニャ現象が発生すると、冬季はシベリアからの寒気が日本に流れ込み易く、その結果日本の冬は寒くなる傾向があります。ただ、大気全体が温まっているため、寒気と相殺されるため、例年並みの寒さに落ち着くというのです。

18℃以下は健康リスクが増大

WHO（世界保健機構）は、寝ている時も含め、室温は18℃以上（高齢者や小児はもう少し高め）を推奨しており、英国では16℃以下では呼吸器疾患のリスクが高まるという調査結果があります。国内でも、慶応大学の伊香賀教授や近畿大学岩前教授らの研究によると、家が暖かいと、アレルギーや気管支喘息の症状改善、頻尿リスクの軽減、運動量の増加に効果があったことを示すデータが公開されているのですが、いまだに、室温が10℃を切るような家も多く、「家の中で吐く息が白い」「室内に干したタオルが凍った」といった話も聞こえてきます。

今年の冬は18℃以上を体験しよう

この冬は、平年の並みの寒さとは言え、暖冬になれた私たちには寒く感じるかもしれません。また、新型コヤインフルエンザも警戒する必要があるため、暖房をけちらず家を暖かく（18℃以上をキープ）しましょう。

私たちは燃料をあまり使わずに暖かく暮らせる住まいを提供しております。インターネットなどで検索してみると、いろいろと情報が載っていると思います。また、詳しく知りたい場合はお気軽にお問い合わせ下さい。

ハイブリッドソーラーハウス 🔍

高気密・高断熱住宅のメリットやデメリット

ハウスメーカーや工務店などの広告などでよく目にする「高気密・高断熱」という言葉。イメージはどのようなものでしょう。ほかにメリット・デメリットは？詳しくご紹介していきます。

冬の寒さに影響されない。つまり、冬あたたかい



そもそも、高気密、高断熱とは何だろう。

高気密な家とは？

在来工法（木造軸組工法）で建てられた木造住宅。腕のいい大工さんが丁寧に建てたとしても、壁や天井、床、窓枠などに、ちょっとした隙間が空いているものです。隙間風を感じるほどではなくても、目に見えないくらいの隙間から空気は出入します。そのため、冬には外の寒い空気が入りこみ、室内のあたたかい空気は外へ出ていきます。夏は逆に外の熱い空気が室内に入り、せっかくエアコンで冷やした涼しい空気が逃げてしまいます。この隙間が多ければ多いほどエアコンや暖房の効きにくい家になってしまいます。

高気密な家は、工場生産の制度の高い建築部材や、防湿シート、断熱材、気密テープなどを使ってできるだけ隙間をつくらないようにして建てられています。

高断熱な家とは？

外の空気の温度は壁や窓を通して家の中に伝わってきます。断熱性能が十分ではない家が冬寒く、夏暑いのはこのためです。そこで、外壁と内壁の間に断熱材を入れたり、断熱性の高い窓を採用して断熱性能を高めているのが高断熱な家。

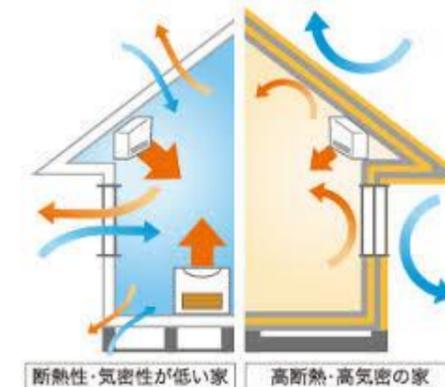
高気密・高断熱な家は、冷暖房で快適な温度にした室内の空気が逃げにくく、外の寒さや暑さの影響を受けにくい。効率よくあたためたり冷やしたりできるということは、省エネで光熱費を抑えることができるということです。家の広さや間取りにもよるが、エアコンや暖房器具の台数が少なくて済む場合もあります。

メリット

- ・ 部屋の温度を快適に保つ
- ・ 冷暖房費の節約になる
- ・ ヒートショックの危険性が減少する
- ・ 防音効果が高い

デメリット

- ・ 建設コストがかかる
- ・ 内部結露に注意！
- ・ 暖房器具に制限がかかる
- ・ 夏場はエアコンなしで過ごせなくなる



断熱材の主な素材

厚い ← ----- 同等の断熱性能を確保する場合の断熱材の厚さ ----- → 薄い

無機繊維系 ・グラスウール ・ロックウール	木質繊維系 ・セルローズファイバー ・インシュレーションボード	発泡プラスチック系 ・硬質ウレタンフォーム ・フェノールフォーム ・ポリスチレンフォーム
-----------------------------	---------------------------------------	---

※リフォームでも断熱性能は上げられます！！

気密性をリフォームで向上させることは難しいですが、断熱性はあとからでもアップできます。壁内の断熱材を増やしたり、窓を断熱性能の高いものに交換したり、内壁を設置するなど、暮らし始めてから冬の寒さを感じたら断熱リフォームを検討してみたいはいかがでしょうか。



建築知識 ~NHK「ためしてガッテン」の誤解~

NHKの「ためしてガッテン」で窓を閉め切った家の中に虫がたくさん入る原因を調査し、サッシの角辺りからクモなどが次々に吸い込まれる映像と共に「家が虫を吸い込む」という紹介をしていました。番組では、換気扇による吸引が原因で、対応としては計画換気用の吸気口を開くと良いとのこと。この家では換気のためレンジフードファンを常時運転しており、私は「こりゃあ大間違いだ」と驚きました。

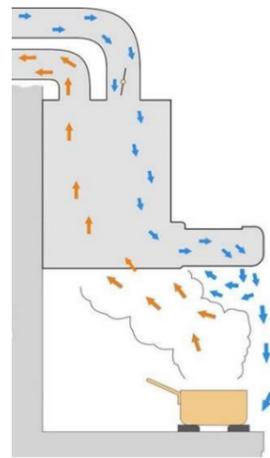


試してガッテンの画像を加工 10 cmほどの虫がいるのですが、上を向いているにも関わらず、下方の隙間に吸い込まれて消えました。

昔のアルミサッシは確かに隙間だらけでしたが、近年使われる樹脂やアルミ樹脂複合二重ガラスサッシには虫が吸い込まれるような隙間はありませぬ。サッシには気密をとるためにパッキンが入っており、さらに小さな隙間はサッシ業者がきちんと調整するのが今や当たり前です。昔のアルミサッシを標準としてしまうことで、混乱した視聴者も多かったと思います。



サッシのレールに気密パッキンが入っているので漏気がほとんどありません。



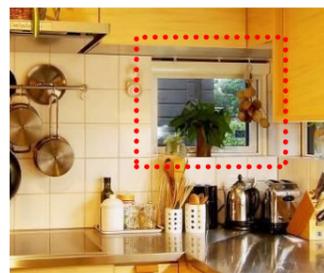
同時吸排気レンジファン

また24時間換気が義務付けられたのは2003年のことで、それ以前の住宅にはトイレと浴室と換気扇だけで給気口などありません。義務付け後の住宅も確かな吸引力を持つセントラル型換気は少なく、多くは吸引力が低い各室パイプファンのため虫まで吸い込む力はありません。もっとも給気口を閉めている家が多いのは空気質維持の点から良くありません。

さてこの放送の最大の誤解は、**24時間換気とレンジフードファンを混同していることです**。24時間換気ファンは家の大きさにもよりますが、全体で毎時140m³程度の排気、レンジフードファンは毎時550m³と4倍近く強力です。換気用給気口は強風時に吹込みがないよう毎時28m³以上の流入を抑制するものもあり、レンジフードファンの排気に対して吸気が追い付かないのです。

そこで私たちは同時給排気レンジファンが負圧になると開く差圧吸気口を使います。さもなくば料理の時は台所近くの窓を少し開けるのが正解です。

今回の番組は、一部の住宅にあてはまる話かもしれませんが、NHKが放送するならば一般的にすべきです。



差圧吸気口や窓はレンジよりもう少し高い位置にしておかないと調理の時に炎が揺れてしまいます。

旬の食材 ~ごぼうのポタージュ~

カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルを豊富に含むごぼう。その真骨頂は食物繊維です。水溶性、不溶性共に食物繊維を豊富に含んでおり、便秘だけでなく大腸ガンの予防効果があるとも言われています。そこでごぼうたっぷりのポタージュを作ってみました。



材料：ごぼう 100g たまねぎ 150g バター 20g

水 100g 牛乳 200ml ごはん適量 塩こしょう 少々

作り方※材料は4人分程度です。人数に合わせて適当に調整して!

1. 洗ったごぼうを3~6mmに輪切りにして10分水であく抜き
2. みじん切りにしたたまねぎと1.をバターで焦げないように弱火で炒め、たまねぎが艶色になったら水を加えて煮る
3. ごぼうがくたっとしてきたら冷やごはんを入れて混ぜる
4. 3.をミキサーにかける(かけたりないとどろり感ありますが好みで)
5. 4.を鍋に戻し牛乳を加え沸騰しないよう弱火でまぜ、塩こしょうで味を調べて出来上がり!

ごぼうの風味が香ばしく、やさしい美味しさです。

辛口コラム ~プラスチックリサイクルへの疑問~

海に流れ出たプラスチックごみが世界的大問題になっています。木・紙と違い細かい破片になって何百年も分解されずに海を漂い、マリアナ海溝の底に住む生物の体内からもマイクロプラスチックが見つかっています。イワシの塩焼を内臓ごと食べる私はすいぶんプラスチック片を食べていることでしょうし、それは消化されず再び海に流れて行きます。大量に使われるペットボトルの始末もその一角、行政も回収に力を入れ、人々も協力しています。

再使用は困難なためリサイクルしようとするのですが、環境問題に熱心なヨーロッパでもプラスチックのリサイクル率が30%、米国は9%どまり。ところが日本のリサイクル率は82%、そんなに立派?でしょうか。ある調査によると、焼却67%、リサイクル25%、埋め立て8%とあります。

焼却67%の内10%は普通に焼却ですが、

57%は発生した熱を利用したので熱リサイクル率に加算します。そこで25+57=82%のリサイクル。しかも廃プラとして輸出したのもリサイクルとカウントします。こんな世界では認められません。

樹脂は使えば劣化するので、無理なりサイクルをせずに焼却したほうが良いと思います。余りにも便利なプラスチックに慣れてしまったけれど、もう反省の時。原料を木やコーンなど生物由来の代替品の開発を加速すべきですし、使用そのものを減らす努力をすべきです。お茶は自宅で好みの葉にお湯を注ぎましょう。子孫に健康な地球を残さなくては。



日本財団ジャーナルより

