

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

2021年1月1日発行
NO.0079
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 ～第16回 全国ソーラーツアー2021～
2. 建築知識 ～寒いのは室温だけの問題ではない～
3. 世界と日本のコロナ感染状況比較
4. 風通しの良い住まいにするポイント
5. 旬の食材 ～大根～
6. 辛口コラム ～エスキモーになったアフリカ人～



今月の話題 ～第16回 全国ソーラーツアー2021～



今年も2021年1月9日(土)～3月21日(日)の期間開催！
もとはアメリカの市民レベルで開催されている National Solar Tour。太陽熱等の自然エネルギーを活用した建物を特定期間公開し、実際のユーザーが自然エネルギーの普及を図るというものです。日本ではアマテルソーラー協会が地区事務局となり、毎年1月～3月末に開催しています。

全国ソーラーツアーで見ていただく建物は、太陽熱を使って暖房や給湯するシステムを搭載した新築や既存の建物です。中には太陽光発電も併せて設置している方もいらっしゃいます。2050年に日本も温室効果ガスゼロ目標を打ち出しているため、まさに時流にのった建物を見る機会です。



リモートで見学し、気に入れば体感しにいく

体が弱い方など、コロナが心配な方はリモートで見学するという方法もあります。インスタLIVEの他、LINEのビデオ通話やfacebookのfacetimeで気軽にできます。ただし、リモートではどうしても温度や空気の動き、静けさが伝わりにくいので、リモート見学で、気に入ったら少人数での見学に参加というのがお勧めです。実際に見学に行く場合、私どもで手指消毒や換気など注意をしていますが、お客様にもマスクや手袋の着用などのご協力をお願いします。



住宅ローン減税の復活や住宅ポイントなど政府も景気刺激策を検討しているようですが、急かされては冷静な判断はできません。この冬は昨年の暖冬から例年並みに冷え込むため、建物の本当の性能をみる良い機会です。必要な時に必要な行動を粛々と行って、2050年にも通用する家づくりを考えてみてはいかがでしょうか。

建築知識 ～寒いのは室温だけの問題ではない～

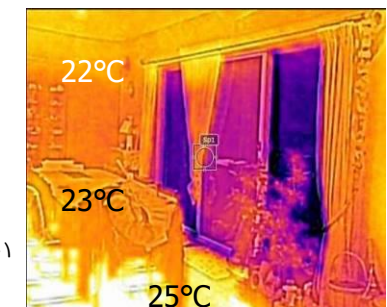
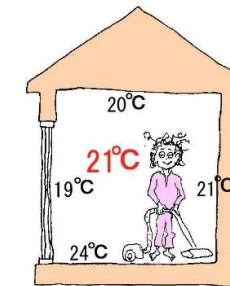
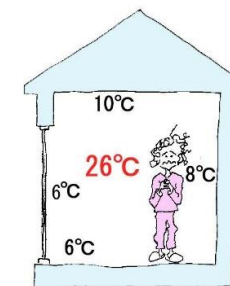
寒い時期には室温が気になります。ところが人が寒暖を感じるのは室温だけではなく、湿度や空気の流れなど住まいのいろいろな要素の影響を受けますし、もちろん着衣の厚い薄いも強い影響があります。常識的な着衣で室内に居るとき、人間は「作用温度」を体感します。作用温度は「室温と平均輻射温度 MRT を足して2で割った値」、すなわち室温と MRT の平均値で、人間は「室温」と同時に同じ強さで「MRT」も感じているということです。では MRT とは何か？簡単な実験をして下さい。頬から2cm離して手のひらを広げてみるとあなたは頬に温かさを感じます。冷蔵庫から牛乳パックか何かをとり出した後の手で同じようにすると頬が冷えた感じがします。このように人は触っていないでも壁や窓や天井や床や家具や、周囲のあらゆるものの温度を輻射により感じています。

こうした目に入る周辺すべてのものの温度の平均値が平均輻射温度 MRT です。室温は同じでも壁や窓や床など周りの温度が低いと寒く感じます。逆に周りの壁などの温度が暖かければ、室温は低めで吸う息に涼しさを感じる程でも心地よい温感になります。

ではどうしたら周りの温度 MRT を下げずに済むか。1つは2重ガラス窓や断熱の良い壁や床で外の寒さが室内に伝わりにくくすることです。2つめは暖房を切って壁や床を冷やしてしまわないことです。

25℃前後の床暖房は広い面積でゆるやかに MRT の数字を上げるので、頭寒足熱の理想的な温熱環境を作ります。太陽熱を使った全室24時間暖房などの蓄熱床暖房の快適さの秘密はここにあるのです。

体感温度 = 室温と MRT との平均 居住快適性の研究はこちら→



ガラス3枚のうち2枚がLow-eでないため足を引くが理想的な温熱環境



世界と日本のコロナ感染状況比較。

| | コロナウイルスCOVID19 感染各国比較 | | | | 人口百万人当り | |
|------|-----------------------|-------|-------------|-------|------------|-------|
| | 11/16～11/22 | | 11/23～11/29 | | 11/30～12/6 | |
| | 新規感染/日 | 累積死亡数 | 新規感染/日 | 累積死亡数 | 新規感染/日 | 累積死亡数 |
| 日本 | 15 | 16 | 16 | 17 | 17 | 18 |
| 韓国 | 6 | 10 | 8 | 10 | 11 | 11 |
| USA | 495 | 763 | 497 | 794 | 540 | 835 |
| イタリア | 558 | 815 | 435 | 899 | 344 | 984 |
| フランス | 374 | 738 | 176 | 793 | 158 | 837 |
| ドイツ | 218 | 167 | 212 | 192 | 219 | 224 |
| スペイン | 197 | 912 | 130 | 955 | 109 | 989 |



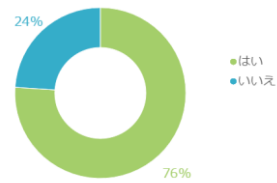
風通しの良い住まいにするポイント



必ず窓を設置して床面積の1/7以上の採光は確保しなければならないとされているほど、住宅設備の中でも重要な窓。窓は採光だけではなく、通風の面からみても大切な役割を果たします。そのため、快適な住空間、過ごしやすい間取りにするには窓の配置をしっかりと計画しなければなりません。

間取り決める際に窓の配置を考える人はどれくらいいるのでしょうか？

間取りを決める際に窓の位置や大きさまで具体的に考えましたか？



【質問】

間取りを決める際に窓の位置や大きさまで具体的に考えましたか？

【回答数】

はい：143 いいえ：45

調査地域：全国

調査期間：2017年3月21日～2017年3月27日

○ 窓は1部屋に2つが基本

住宅の風通しを良くして室内の空気を入れ替えるには、1つの部屋に2つの窓が必要です。

窓が1つしかないとならぬと風が入ってきたとしても、上手く循環しません。室内の風の通り道をつくるには、2つの窓を向かい合う形で設置するのが一般的です。

夏や冬は暑さ寒さが厳しく窓を閉めっぱなしにしてしまうことが多いものですが、湿度がちょうどよく過ごしやすい気候の春や秋の風は、とても気持ちいいです。

○ 窓を設置する方角はライフスタイルに合わせて

風の通りをよくするために、窓を設置する方角を気にされる方は多いのではないのでしょうか？

実は、同じ日本でも風の流れには地域差があったり、土地の高低差や周囲の住宅環境によっても大きく変わります。実際の間取り決めの際の参考にしてみよう。一般的に言われている南北に向いている窓について考えてみましょう。日本の夏は南寄りの風、冬は北寄りの風が吹くと言われています。

そのため、南と北で向かい合うように窓を設置すると、上手に風を取り入れることができます。南北に窓を取り付けるのが難しい場合は、東西に窓を取り付けます。

東に大きい窓を設置して、西には小さな窓を取り付けるようにします。東の窓は朝の光とともに涼しい風が入りやすいのがメリットです。

ただし、夏は窓辺が熱くなりやすいので、日射熱を遮る機能のあるガラスを設置すると良いでしょう。

逆に西の窓は高度の低い西日が差すため、細長い窓を取り付けるなどして西日をカットする工夫も必要です。

旬の食材 ～大根～



大根の旬は11月～2月。春の七草のひとつでもあります。

最も多く出回っているのは「青首大根」と言われる種類です。品種改良が進み一年を通じて手に入れることができるが、寒い時期のほうが、甘みがありみずみずしいです。春夏に出回るものは辛味が強い傾向にあり、そちらを好む人もいます。

【栄養と効能】

大根の原産はアジアの暖かい地方や地中海だといわれています。

冬場は、寒さでぐんと甘さが増し、冬のメニューにかかせない素材となっています。

ビタミンA、ビタミンC、食物繊維（リグニン）、ジアスターゼ、アミラーゼ、フラボノイドが含まれており、消化不良や胃もたれ、二日酔いなどの効能があります。また、咳、発熱、冷え性にも効果があります。



【選ぶポイント】

色が白く、触った時に硬く張りがありみずみずしい物、葉が付いている場合は、葉が生き活きとしゃっきりとしている物を選んでください。また、持った時にずっしりと重い物を選びましょう。

辛口コラム

～エスキモーになったアフリカ人～

テテ-マイケル ポマシーは西アフリカのトーゴで生まれ育った普通の少年でした。ある日、いつものように実を採ろうとヤシの木でつべんに登りました。その時突然蛇が現れました。彼は驚いて木から墜落して、ひどいケガを負いました。

テテ-マイケルの父は怪我を治すため彼を蛇神教団に連れて行きました。トーゴの田舎では父親の言うことには逆らえません。蛇神教は彼に教団の僧侶になるように勧めましたが、彼はそんな人生は嫌だと断って帰りました。怪我が治った後、ある日、彼は宣教師の図書室で本を物色して「グリーンランドのエスキモー」という本を見つけました。読んでみるとそこは余りに寒いので蛇がいないことが分かりました。“おー、蛇がいない！天国じゃないか。”彼はすっかりエスキモーに取りつかれてしまったのです。みんなは「おまえ、頭がおかしくなったんだろ」と言いましたが、彼はとうとうトーゴを抜け出してグリーンランドへ向かいました。16歳の時のことです。船賃などある筈もなく、働きながら8年かけてついに目指す国、グリーンランドに到着しました。

グリーンランドのエスキモー達にとって、彼は初めて見る「黒い人間」でした。テテを見るとみんな会話を止めてしまい、恐怖のあまり泣き出す子供たちもでる始末。

でも族長たちは歓迎してホストになってくれ良い友達になりました。

そこはアフリカとは全く別世界で、彼は彼等の言葉も、暮らしの何もかもをも学ばなくてはなりません。エスキモーたちは伝統を守って暮らしていることが分かってきました。皆アザラシの肉や白イルカの皮を食べていましたが、彼は始めのうち喉を通りませんでした。

だが次第に彼らの暮らしに慣れ、犬ぞりも操れるようになり、暮らしの底に流れる自由さが分かってくると共に、とても幸せを感じるようになりました。

エスキモー達は彼をもっと北方へも連れて行ってくれたのですが、そこは本当に美しい景色でした。そして次第に彼はそのまま死ぬまでグリーンランドにいたいと思うようになりました。でもある時、彼はふと考えました。故郷の人々は極夜を見たこともなく、あのオーロラのウソのような美しさも知らない。永い間、植民地として支配され、平和で静かな暮らしを突然奴隷として狩られ、そんな風に苦しめられて来たアフリカ人のために、この素晴らしい暮らしのことを伝えようと決心し、故国に帰る決心をし、5年かけて本を書きました。和訳もあります。でも心の奥底では故郷になってしまったグリーンランドで命を終えたい気持ちは強いと言います。そのうちきっと帰るのでしょ。



(BBC ワールド放送 歴史の目撃者シリーズより)

