

# 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

2022年5月吉日発行  
NO.0095  
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～電力の自由化は電力の値上げも自由?～
2. 部屋の換気とメリット
3. 健康 ～16時間断食～
4. 建築知識 ～大失敗! 天井の断熱～
5. パート従業員募集
6. 時事ネタ 自主上映映画「プリズン・サークル」
7. 辛口コラム ～抗体は減ってもワクチン効果は持続する～



## 今月の話題

—電力の自由化は電力の値上げも自由?—

「電力自由化」により、地域で決められていた電力会社（旧一般電気事業者）として契約できなかった電気が、電力会社を選んで契約ができるようになりました。

携帯電話会社、ガス会社、石油販売会社などが自社のサービスと組み合わせ、単価を下げたり、ポイントを還元したり、単純比較は難しいものの、競争原理で「電気料金を抑える」目的でした。しかし、電力自由化によって電力会社も契約相手を自由に選べるようになったのです。



福井県のある会社が、新型コロナウイルス禍の経営難のため、経費節減を目的として2020年10月に北陸電力から新電力に切り替えました。北陸電力では最大20万円程度だった電力料金が、2021年春までは8万円台になりました。しかし11月には31万円超え。12月33万。今年1月分は38万円と上がり続けたのです。2月に他の新電力や元の北陸電力に切り替えようとしたのですが、結局受付してくれる会社が北陸電力を含めて見つからなかったというのです。

これは3/27福井新聞の記事からの抜粋で、新電力に切り替えたユーザーの話ですが、電気の仕入れ単価の高騰により事業から撤退する新電力の会社も現れ始めました。原油価格が一時の倍になっており、6月にはさらなる電気単価の値上げがあるとされています。

現在使っている電気会社の契約内容を確認しておいた方が良いでしょう。



抜粋元の新聞記事 QR

## 部屋の換気とメリット

気温も暖かくなり、換気のしやすい時期になりました。空気の入替えにはメリットがあり、家族の健康にも大きく作用します。具体的にどのような効果があるのでしょうか。

### 換気の効果とは??

#### ① 除湿をしてカビを防ぐ

湿気をこもらせたままにしておくと、部屋の中に溜まっている小さなホコリが湿ってカビが生えやすくなります。カビが生えると家族の健康に影響が及ぼすことはもちろん、壁や床が傷んで家が劣化する原因にもなるため、換気をして湿気を逃がすことが重要になります。

#### ② シックハウス症候群を防ぐ

シックハウス症候群とは、空気汚染が原因で発生する健康障害のこと。近年の住宅は気密性が高まっていることから、シックハウス症候群が起こる可能性があるため、意識的に換気をすることが大切です。

#### ③ 新鮮な空気のリフレッシュ

換気をすることで部屋にこもった古い空気や嫌な臭いなどを排出でき、新しい空気が入ってきます。きれいな空気を吸っていると、心も体もリフレッシュできるものです。



換気する際に対角線上に窓を開けると効果的です◎

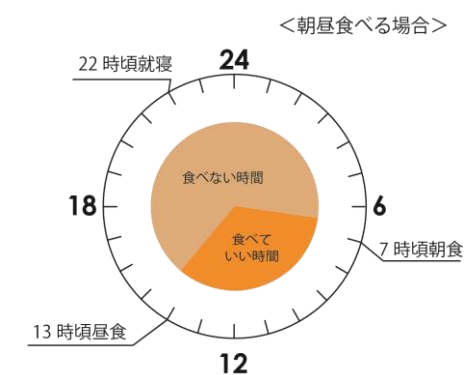
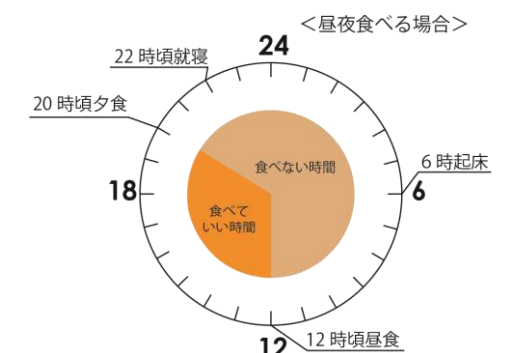
## 健康「16時間断食」1日の1/3だけはいつもどおりの断食!

今回は24時間の内16時間だけ何も食べない時間を作る「16時間断食」をご紹介します。

やり方はとても簡単。16時間、胃に水やお茶以外は送らないというだけ。就寝中は誰でも断食状態なので寝る時間をうまく使うやり方が始めやすいでしょう。断食すると飢餓状態になり中性脂肪を分解してエネルギーにしていく代謝が変わり、細胞が新しく生まれ変わり病気の予防や若返り効果も期待できます!

ここ40年程の間に好きな物を好きなだけ食べられるようになり、糖尿病患者が50倍に増加。(京都大学医学部付属病院の『糖尿病教室』の公式サイト)“食事は1日3食”という思い込みから、現代人は食べすぎの状態が常。栄養取らなきゃ思考の結果、栄養過多になっているのです。

ドイツでは富裕層の間で「less is more 少ないほど豊かである」という考えが広がり断食療法を取り入れる動きが10年ほど前から高まり保険診療として取り入れられているほどです。



# 建築知識

～大失敗！天井の断熱～

Tさんの家は昔買った3軒並びの土壁建売住宅。壁は勿論、天井にも断熱材は無し。愛知県の夏は猛暑で、2階は特にエアコン無しでは寝られません。屋根は太陽で焼かれ、その熱を防ぐ為セルロース断熱を天井に分厚く吹き込む事をお勧めしました。セルロース断熱材を提供し機械を貸してあげ、彼は日曜日に友人の助けを借りて施工しました。



その後「暑さが減って安眠できる？」と聞くと、「あまり変わらない」と。そこで輻射温度計を貸出し、Tさんは昼間に天井板の温度を計測。ついでに全く同じ構造の隣の家の断熱してない天井板も計測したところ全く同じ温度。「そんなバカな！」Tさんの天井板は日射を受ける屋根からの熱を防いだ筈で、天井板の温度は確実に下がっている筈・・・。




実は2階が暑いのは、家全体の断熱が悪い為、壁や窓の室内側表面温度が暑くなり、そこで生じた暖気が対流上昇して2階に熱気が溜まったものだったのです。だから天井だけ断熱しても冷涼効果はありません。

これは誰もが誤解することですが、断熱の悪い家でせめて可能な部分だけでも断熱をと施工しても残念ながら効果は余りないので。家は全体を隙間なく断熱材で囲ってこそ、その効果を体感できるもので、ダウンジャケットを着てもショートパンツではダメなのです。前回述べた窓の改善は、窓の影響が余りに大きいために体感改善効果を得られる例外的なケースと考えてください。

# パート従業員募集

🏠 建築・不動産部門

📖 初心者OK!!

|       |  |
|-------|--|
| 作業内容  |    土地販売の営業 ポスティング 資料作成 ※2人1組で行動 |
| 勤務時間  | AM9時～PM5時の内の <b>4～5時間</b>  |
| 勤務日   | 週 <b>1～5日</b> 程度 (土・日含む) <b>※応談可</b>   |
| 給料    | 時給 1,100円～   |
| 年齢・経験 | 不問   |
| 勤務地   | みどり市大間々町大間々1190-4  |
| 連絡先   | ☎ 0277-73-4850   |

お気軽にお問い合わせください。ご応募お待ちしております！！

# 自主上映会映画 「プリズン・サークル」

映画「プリズン・サークル」。この映画は実在する「島根あさひ社会復帰促進センター」という、官民協働の新しい刑務所で撮影したドキュメンタリー映画。

警備や職業訓練などを民間が担い、ドアの施錠や食事の搬送は自動化され、ICタグとCCTVカメラが受刑者を監視する技術もですが、受刑者同士の対話をベースに犯罪の原因を探り、更生を促す「TC (Therapeutic Community=回復共同体)」というプログラムを日本で唯一導入している点が注目されています。参加する受刑者が心理カウンセラーや、時には受刑者の進行でプログラムを進めます。置き去りにされた自身の幼少期の記憶やその時の感情と向き合い、自分自身に傾聴して向き合っていくというもの。

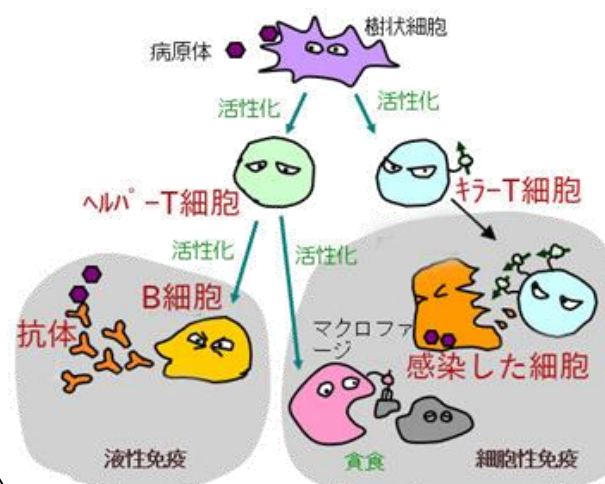
暴力は連鎖する。この連鎖を断ち切り少しでも犯罪に手を染める人を減らしたい。それには対話が必要で、一人では決して乗り越えられないということを知ってくださる映画です。

自主上映映画ということで、いつどこで上映されるかは未定ですが、ネットで期間限定で公開されたり、名画座などで上映されることがあると思うので、見つけたらぜひご覧ください。



# 辛口コラム ～抗体は減ってもワクチン効果は持続する～

4回目接種の話があり、今後延々とワクチンを打ち続けることになるのか、と思うのですが、研究では2回3回のワクチンで重症化や死亡を防止する力は何か月(うまくすれば)何年も持続し、追加接種を焦らなくても良さそうだ、とニューヨークタイムズ。「抗体」は常に減少して行くもので、重症化への対抗の低下を意味するものではない。ウィルスを記憶し破壊するT細胞、B細胞などが重要で、これらがワクチンの仕事を記憶し長期に亘り人を守ります。抗体は門番みたいなもので敵が次々に来ないと次第に数が減ります。その時ウィルスが入り込むと、B細胞がそれ行けと抗体を生産し、T細胞は、感染でウィルス工場にされてしまった人体細胞をウィルスごと皆殺しにすべく出動します。



そして最新の研究では3回目の接種がB細胞軍団を大きくし、より多様な抗体を作らせることが分かりました。主流4種のワクチンで作られたT細胞はオミクロンに大変有効で、その変異株が来ても直ぐ活動できる。と研究者は言っています。これは2003年にアジアで800人を殺害したSARSの時の結果と合致します。SARSに感染した人ではT細胞は17年の長期に亘り記憶を持ち続けたのです。今のワクチンは長期間の記憶をTやBに植え付けます。だから2回3回の接種をした人は感染したとしても重症ベッドを占領する心配は余りない、と書いています。

