

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 8 月吉日発行
NO.0098
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 ー日本百名山「光岳」山小屋エコ化プロジェクトー
2. 重ね煮 ー三つのお約束ー
3. 手仕事に触れる ー漆器のお手入れ方法ー
4. 建築知識 ー軽量鉄骨造の家の断熱改修ー
5. 家庭で無理なくできる節電・節約
6. 熱中症対策
7. 辛口コラム ー免疫もワクチンもすり抜ける新型オミクロン ー

今月の話題 ー 日本百名山「光岳」山小屋エコ化プロジェクトー

南アルプス最南端に位置し、ライチョウの生育南限、ハイマツの植生最南端など色んな意味で際に位置する光岳。長野県に建っているのに、所有者は静岡県という日本百名山の光岳の山小屋に太陽熱温水器を置くことになりました。きっかけは、山梨県北杜市の八ヶ岳エコハウス「ほくほく」に、光岳（てかりだけ）の山小屋管理人が見学にやってきて、電気とガスを買わずに快適に過ごせるのを見て、「うらやましいなあ、山では(燃料代がかかるので)風呂に毎日なんて絶対入れないし、洗い物も冷たい水なんです」とこぼしたこと。昨年山小屋管理人になった小宮山花さんは、登山好きの間で知る人ぞ知る存在。ちょうど太陽熱温水器の業界団体が、太陽熱利用を効果的に PR してくれる方に本体無料進呈というキャンペーンをやっていたので、その場でモニターになってもらうことになったのです。

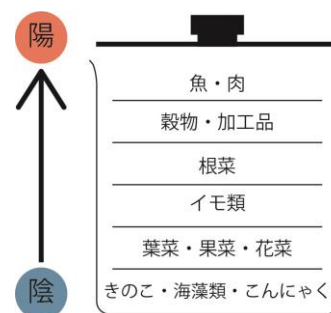


車で近くまで資材を運べる山小屋もあるのですが、光岳へのアプローチは片道 10 時間徒歩のみ。100 kg にもなる太陽熱温水器をどうやって運ぶかが大問題でしたが、7/16 の小屋開きに向け、6/30 に食材・燃料と一緒にヘリコプターで運びこんでもらいました。しかし組立には標高差 2,070m のハードな登山は避けられません。仕事で行くならヘリに乗せてもらえば？と言われるのですが、荷揚げに使用するヘリは 1 日のチャーター料金が 500 万円以上！荷物を運ぶのにお金がかかり過ぎて人を運ぶ余地がないのです。

今回光岳には太陽熱温水器だけでなく、ソーラークッカー、小型の太陽光発電と蓄電池を取り付けます。山小屋は燃料に限りがあるためエコ化は話題になるはず。今回の設置には朝日新聞の記者も同行し、山小屋のエコ化が今月記事になる予定です。本ニュースレターで改めて詳細をご報告する予定です。

重ね煮 ー 3 つのお約束ー

1. 皮むきアク抜きしないで野菜丸ごとを使う。表面の土や汚れを落としたらじゃがいも、人参は皮をむかず、ごぼう、れんこんは水にさらさずなるべく丸ごと調理します。



2. 食材の分量、重ねる順番を守る。レシピは陰陽のバランスを考えて作られているものです。レシピどおりの計量はしっかりして下さい。陰性の食材が多すぎても陽性の食材が多すぎても調和された丸いふくよかな味が出ないのです。鍋の中で調和させるため素材の味を引き出すため多少面倒でも計量はきちんとしてくださいね。

3. 沸騰して良い香りが出るまで鍋のフタを開けない。材料を重ねてフタをして中火にかけたら開きたい気持ちをグッと我慢。鍋の中で食材と水が対流を起こして調和している様子を想像して待っててください。湯気が出てきて良い香りがするまではフタは開けないくださいね。

重ね煮アカデミー主宰 <https://megu-kasaneni.com/>

手仕事に触れる ー 漆器のお手入れ方法ー

ぬりものは自分の手と同じだと考えてください。というハードルが上がってしまいましたが、簡単です。絶対やってはいけないことを除けば他の器とさほど変わりません。

洗い方

油ものを頂いた後は中性洗剤を使ってかまいません。基本はぬるま湯で布巾を使って洗います。金属のタワシやクレンザーはダメ。更に NG は食洗器や乾燥機です。拭く場合は柔らかい布巾で。



仕舞い方

表面がザラザラした土物の器と重ねると傷の原因になるので避けましょう。できるだけ仲間と一緒に重ねて仕舞いましょう。



NG お手入れ

食洗機
乾燥機
電子レンジ
オーブン

昔の食事は肉は少なく穀物が中心でした。油ものも少なかったので必然的に洗剤は不要でした。家事は昔の方が大変でしたが代わりにテレビもないスマホもない時代。今とは違った静寂とゆとりがあったのではないのでしょうか。時短で食洗器を使ったり、レンジでお料理を温めたり、便利さは忙しい現代人をより忙しくさせているように感じるのは気のせいでしょうか。



建築知識

—軽量鉄骨造の家の断熱改修—

以前に鉄骨造の家は温もりを逃がすと書きましたが、大手量産メーカー各社が販売する家や、よく見かける2階建て4戸並びのアパートは殆どこれです。その根拠を計算してみます。在来木造住宅で柱・間柱の間に熱伝導率0.038W/mK、厚さ105mmのグラスウールを充填したとしましょう。断熱材の温もり逃げ防御力Rは2.76㎡K/Wですが、木材で出来ている柱・間柱が壁全体の17%も占めます。木材は断熱材の3倍以上温もりを逃がすので、この分も含めて計算すると、壁全体の温もり逃げ防御力R=2.02㎡K/Wになります。この木材部分を、温もりが逃げる橋という意味で「熱橋」と言います。鉄骨造の家にも同じ厚さの断熱材を詰め込んだ場合、家や壁を構成する角パイプやC型鋼は強力なので薄い鋼材で大丈夫。家の中から外に壁を横切る鋼材は0.6~1.6mmのような薄っぺらい鋼材だけなので、鋼材が壁に占める率はほんの0.8%しかありません。

しかし熱伝導率が53W/mKと猛烈なので壁全体の温もり逃げ防御力R=0.23㎡K/Wと木造住宅の10倍も温もりが逃げる事になります。この計算でわかるように、いくら良い断熱材に変えても意味ありません。唯一の断熱改修法は外壁を剥がして鉄骨を全て外から樹脂断熱板で囲う「外張り断熱」しかありません。

□ 構造概要	
名称	
構造システム	A構造 地域区分:一般地域 積雪量≤60cm [建設地]
基準風速	34m/s [建設地の基準風速:34 m/s]
耐火性能	標準仕様
地盤	地耐力 50kN(5tf)/m2+表層改良0.5m[解体後再調査要]
基礎	外周布基礎:鉄筋コンクリート造 立ち上がり巾170 Fq=27N/r 内仕切基礎:鉄筋コンクリート造 立ち上がり巾160 Fq=27N/r
骨組	軽量鉄骨造 防錆:電着焼付塗装(一部高耐食性鋼板)
屋根	4.5~10勾配 コーラス系ルーフィング 1層貼り
外壁	認定番号 PC030BE-0717 面材仕様:窯業系サイディング DC 面材仕様(下地:DCウォール t=16) 外装タイル仕上 弾性接着剤
床下	防湿・防蟻シート(t=0.18) 防湿土間コンクリート t=70 F
1階床組	鋼製束 鋼製大引 木製床パネル(構造用合板28mm 根太)
防蟻処理	防蟻シート工法
□ 断熱仕様	
部位	仕様

家庭で無理なくできる節電・節約

昨年後半から電力供給の70%以上を占める火力発電の燃料価格が世界的に上昇しています。その影響もあって電気代が値上がりが続けております。また、この夏は中部・東京・東北エリアなどで電力供給が逼迫する可能性があると言われております。とはいえ室内での熱中症を防ぐためにも、エアコンなどで部屋の環境を整えることは必要です。そこで家庭で無理なく行える節電対策をご紹介します。

◎エアコンを上手に活用して節電

夏になると家庭で最も消費電力が高くなるのがエアコンです。エアコン使用時にぜひ実践してみてください。

上手にエアコンを活用して節電効果をアップ

室温28度に調節

室内温度は環境省が推奨する28度が目安

フィルターは2週間に1回程度の清掃を

フィルターは2週間に1回程度の清掃を

室外機の周りを整理。日除けカバーも効果的

室外機の周りを整理。日除けカバーも効果的

<https://issue.yahoo.co.jp/article/saving/> 参照

ひと工夫でさらに快適さを向上

- カーテンやブラインドで日光を遮る
- 扇風機などの併用で体感温度を下げる。

※夕方に帰宅した際に室温が高いままエアコンを使用すると消費電力が増えてしまいます。換気で部屋にこもった熱を外に出してから冷房をしましょう。

熱中症対策

近年、増加している熱中症。熱中症は、夏の強い日差しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内でも発症します。症状が深刻な場合は命に関わることもあります。正しい知識を知り、自分でできる熱中症対策を心がけていきましょう。

熱 熱中症

I度 [軽症]

めまい
立ちくらみ
筋肉痛(こむら返り、足がつるなど)
どろどろ汗をかく
手足のしびれ
気分不快感

発汗 平熱

II度 [中等症]

頭痛
吐き気
嘔吐
だるさ
疲れ

発汗 40度未満

III度 [重症]

呼びかけへの反応がおかしい
けいれん
真つぐ走れない
異常な高体温
異常な発汗(もしくは汗が出なくなる)
肝臓や腎臓の障害など

発汗 40度未満

★日常生活での熱中症予防のポイント

- こまめに水分補給
- エアコン、扇風機を上手に使用する
- 涼しい服装にする
- 部屋の風通しを良くする
- しっかりと睡眠をとる

◎効率的な水分補給

夏場は、汗をかく分、意識して水分の摂取を心掛ける必要があります。熱中症予防には、0.1~0.2%の食塩(ナトリウム40~80mg/100ml)と糖分を含んだ水分補給が効率的です!!



辛口コラム

～ 免疫もワクチンもすり抜ける新型オミクロン ～

今やコロナの殆どは感染力が強く軽症で済むオミクロン株。この春欧米では、1~3月のピークには人口百万当たり1日当りの感染が2.5~5千人。日本は毎日32~65万人の感染でした。日本では2月の7百人が最高で、何故日本が少ないのかは謎。ウィルスは子孫繁殖が目的でいかに既存の免疫を回避するかを模索し、高感染の変異種が次々に出現します。米国でBA2から派生したBA2.12.1は学者が発見してから1か月で全米の新規感染の大勢を占めました。年初に南アで見つかったBA4と5は6月上旬全米新感染の2割になりました。これらの共通の特徴は、感染して得た免疫もワクチンもすり抜ける事です。複数の国際研究チームの調査では、既に得た抗体はBA4と5には従来のオミクロンに対する効果の数分の1しか効かないのを確認しています。オミクロンは喉など上気道で止まり肺には届き難く、喉は痛い軽症という例が多いのも、宿主を殺しては元も子もないので軽症化にという進化のように思えます。

以前経験したから大丈夫という話が通用せず再感染し、ワクチンはモデルナのオミクロン用ブースターだけが有効らしい。後日疲労感、不整脈、息切れなどが見つかる後遺症がワクチン接種や症状の重軽問わず3割位に起こり得ます。素人ながら高感染・軽症化はこの感染症の進化のようには思いますが、7月欧州で感染拡大ですが死亡は増えません。一般感染症へ移行中のように見えます。

