

暮らしに役立つ情報満載



# 住まいるニュース

2020

1

vol.110

## 今月の特集

### 家族の健康を守る あったかい家

様々な健康被害を引き起こす  
ヒートショックの恐ろしさ

近年の調査報告によると、心筋梗塞や脳卒中などにより自宅で亡くなる人が増加しているようです。その時期は冬場が多く、暖かい時期に比べて冬の死亡率が2倍にもなる地域もあるようです。WHO(世界保健機構)では、冬の室内温度を18度以上にすると強く勧告していますが、国土交通省の調査によると、居間で約6割、寝室や脱衣所に至っては約9割の住宅が18度に達していないという結果が報告されています。暖かいリビングから寒い廊下やトイレに移動したり、寒い脱衣所で着替えた後に温かい浴槽に入ると、急激な温度変化により血圧が大きく変動するヒートショックが起きて、失神、ひどい場合は心筋梗塞や不整脈、脳卒中などの健康被害を引き起こすことも。また、室温は血圧以外の健康にも関係するようで、寒い家に住む人は、コレステロール値が基準範囲を超えたり心電図の異常が見られる人が多いという調査結果もあるようです。そのため、家族の健康を守るには、住宅内の各部屋の室温を暖かく一定に保つことが有効な対策だと言えます。

断熱性の高い住宅は外気をシャットアウトして気密性を高めることで実現でき

ヒートショックが原因で心筋梗塞や脳卒中などで  
自宅で亡くなる方が増えています。

健康で快適に過ごすには気温差が少なく暖かい、  
高断熱で高气密な家に住むことが有効な対策だと言えます。

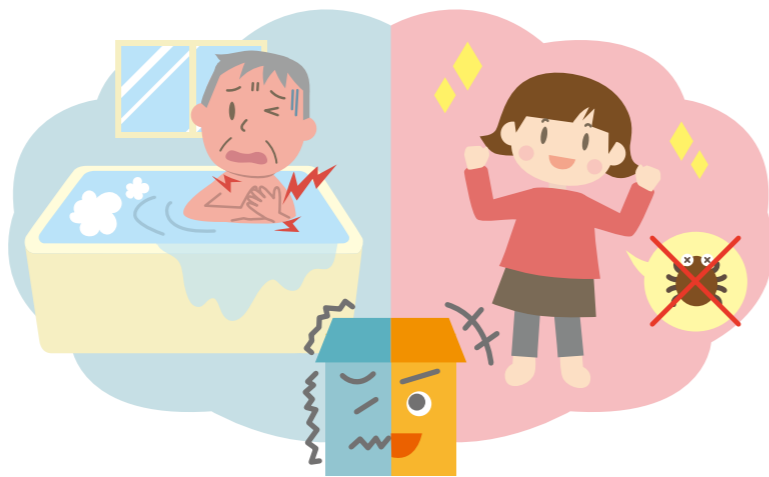
ですが、高断熱の住宅は同時に、室内の結露を防止できるため、ダニの発生を抑え、アトピーやアレルギー、喘息などの発生頻度が大幅に下がる効果が期待できることがわかり始めています。

健康も家計も守る  
高断熱・高气密な高性能住宅

家族の健康を第一に考えると、住宅内の各部屋の室温を一定に保つ、高断熱・高气密な高性能住宅がベストな選択です。しかし、新築の場合、高性能住宅は一般的な住宅と比べ、高性能な建材を使用するがゆえ、建築費はどうしても高くなってしまいます。ただし、家に住むには毎月のローンの他にも様々な経費がかかります。特に冷暖房の光

熱費は思ったよりも重く家計にのしかかってきます。その点、高性能住宅は、日々の光熱費が大きく抑えられるため、長いスパンで考えれば逆に経済的で賢い選択だと言えるでしょう。

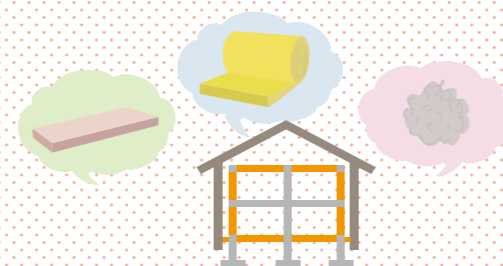
「FPの家」は、グラスウールの約2倍の断熱性能を持つ「FPウレタン断熱パネル」を採用し、パネルと柱・梁との接合部は専用のテープで密閉して厳重な気密対策を施すため、外気の侵入を防ぎ、家の中で暖められた空気を逃がさない構造の超高性能住宅です。これから新築をお考えなら、家の室温を一定に保ち、暖かくて快適に過ごすことができ、さらには家族の健康を守る「FPの家」を検討されてはいかがでしょうか？



## 住まいの知恵袋

### 断熱材

住宅建築で最も大切な建材とも言われる断熱材。原材料の違いで大きく「石油系」「鉱物系」「自然系」の3つに分類されます。「石油系」は、耐水・耐久性に優れ、他の素材に比べて熱伝導率が低く断熱性能が高いのが特徴で、「FPの家」にも採用されています。「鉱物系」の代表はグラスウールで、不燃材料として定評がありますが、結露やズレ下がりなどの弱点があると言われています。「自然系」の代表はセルロースファイバー。天然素材のため環境に優しい素材ですが、高価で施工費が高いというデメリットも。断熱材は、高い断熱性能の素材選びはもちろんですが、隙間なく敷き詰めて家を覆うことが大変重要なポイントです。



### 米ぬかカイロ



ビタミンやミネラルが豊富に含まれており、美肌効果や健康食品の素材としても注目される「米ぬか」。今回は、この米ぬかを材料に、やさしい熱でじっくり体の芯まで温めてくれる「米ぬかカイロ」の作り方を紹介します。材料は、米ぬか150g、玄米75g、にがりを含んだ粗塩75g、鷹の爪1本、手ぬぐい(木綿布)です。まずは、縫い目から米ぬかがこぼれないよう、手ぬぐいを袋状に縫い合わせます。次にフライパンに弱火で2~3分、米ぬか、玄米、塩を入れて加熱。米ぬかがきつね色になったら、用意した袋に加熱した材料と鷹の爪を入れ、袋の口を縫い合わせて完成です。「米ぬかカイロ」は電子レンジに1分の加熱で、30分ほど温もりが持続します。

### お金の豆知識



### 坪単価とは？

建物の建築費を延べ床面積で割った1坪あたりの建築費で、「建物の本体価格÷床面積(坪)」で計算します。ただし、坪単価の算出には共通のルールが無いため、工務店やメーカーによっては小屋裏収納やベランダなど、本来延べ床面積に含まれない部分も計算に入れる場合もあるのでしっかり確認しましょう。

### 暮らしの1ポイント



### 大寒

1年を24等分した二十四節気の一つで最も寒い時期の意味がある大寒。古代中国の黄河中流域で作られた暦のため、日本で最も寒い時期とは少しずれています。2020年は1月20日が大寒で、期間としては2月4日の立春までの間です。大寒の日に産まれた「大寒卵」は縁起物で金運が上がると言われています。

### 教えて! Dr.住まいる

### 水道管の凍結防止対策

気温がマイナス4℃を下回ると注意が必要な水道管の凍結。ついつい気を抜いてしまうと水道管が破裂してしまうことにもなりかねません。簡単な対処法は水をチョロチョロと出し続けること。水がもったいないという人は、凍結防止帯を巻いたり、長時間水道を使わない場合には止水栓をしっかり締めて水抜きしましょう。

