



FAS住まい新聞

発行責任者
俣福地建装
北斗市中野通 324
Tel 0138-73-5558
fax 0138-73-8460

◇ 快適な室内住環境とは・・・ ◇

皆さんは、1年間どのくらい期間、窓を開けて生活されていますでしょうか。相当の日数、窓を開けて過ごしていると思われがちです。

夏の暑い日、冬の寒い日や雨の日などは、窓を閉めています。統計によると1年間の半分以上は窓を閉じて生活していると言われています。

したがって「窓を開けていれば快適」なのではなく、「窓を閉めているけど快適」と思える住環境が重要になってきます。

一般的に快適な住環境とは、シックハウス対策やダニ・カビ対策、結露対策が思い浮かびます。それぞれの対策も必要なのですが、「ヒートショック」を防ぐためにも「温度差」が重要なポイントになります。

これらのことが改善された家は必然的に冷暖房費も少なくて済み、経済的な面でも健康的だと言えます。

◇ 「ヒートショック」を防ぐ温度差 ◇

冬場になるとテレビなどで「ヒートショック」の危険性が取り上げられます。何故この「ヒートショック」が危険なのかと言うと、急激な温度変化によって血圧が急変し、脳卒中や心筋梗塞に繋がる恐れがあるからなのです。

「ヒートショック」を防ぐ冬の温度差は、暖房室と非暖房室で「5℃以内」、廊下とトイレで「3℃以内」である事を国土交通省が推奨しています。

国土交通省では冬場の室温は20℃前後が最も快適としています。様々な研究結果によると室温16℃が快眠の許容下限とされ、それ以下の温度になると睡眠障害がおこると言われています。

◇ 夏場のエアコン ◇

近年都心部では、ヒートアイランド化現象によって、外気の温度が上昇し、室内で高齢者が熱中症を発症するケースも増えてきています。

外気の温度が27.4℃を超えると冷房をかけない場合、外気が1℃上がるにつれて睡眠障害が7.3%上昇するという研究結果が出ています。

最近、夏場になると「エアコンの設定温度を28℃にしましょう」と言われています。これは省エネの意味もありますが、室内を快適に保つためという意味でもあります。国土交通省は、夏場の室温は28℃が最も快適としています。

また、湿度は年間を通して45%~60%を最適とし、夏場の場合は「室温

28℃・湿度60%」を快適な状態されています。しかし、個人の体調や体感温度にかなりの違いがあることは承知しておく必要があります。

◇ 部屋の中の温度差は ◇

冬場になると、顔だけが暑くて足元が寒いと言う方が多いと思います。また女性の場合、夏場のエアコンで下半身が冷えてしまう方もいます。

冷風や温風を吹き出す対流冷暖房を快適と思う人は少ないはず。暖かい空気は軽いので上へ、冷たい空気は重く下へ行くことから同じ部屋の中でも上下に温度差が出来てしまいます。

様々な研究文献によると4℃以上の温度差があると明らかに不快に感じ、上下の温度差が2℃以内であれば、殆どの人が快適と感じることも分かりました。

◇ 快適な室内空間を作る為には ◇

快適な室内住環境を作る為には様々な温度差を無くすことと、適切な温度と湿度を保つことが大切だと言えます。

家づくりにおいては、以上のような快適な温湿度を省エネで長期間保つことのある仕組みが必要です。

私達ファースグループが行っている住宅の高性能化は、これからは尚さら欠かせない家づくりの要点となります。

著 東京事務所 中島幸

孝太の知恵袋

カーペットにこぼした赤ワインは塩で取る

カーペットにうっかり赤ワインをこぼしてしまうことあるだろ。この場合はね、すかさず大量の塩を振りかけるといいんだよ。塩には水分を一気に吸い込む作用があるから、アルコール臭さも残らないね。乾いたら掃除機で吸い取って、残ったシミは濡れ雑巾で叩いて取るんだよ。コップを落として割ってしまったときにも、こうするといいねえ。ガラスの破片があぶなくて雑巾も掃除機も使えないだろ。まあ試してごらんよ。

建築情報や知識は、ファース本部オフィシャルサイトで!



ファースの家

検索

