

暑くならず寒くならない家

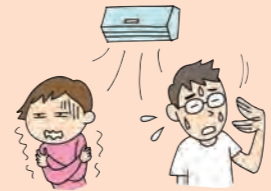


は、家族
みんなが
暮らし
やすい

うだる暑さ。『クーラー室温設定バトル』の季節が今年もやってきた！ 夏も冷えすぎに要注意。あなたのお家の住環境事情はどうか？

「パパ!また温度下げたやろ!」「暑いんやから仕方ないやろ!」こんなやり取り、あなたのお家や車で毎日のようにされていませんか？

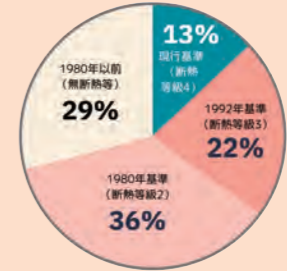
実はこれすごく怖い話でもあるのです。電気代の事?それも切実。家族としてはそれよりも怖い**家庭崩壊の危機**を招きかねない、根深い問題なのです。



暑すぎるとイライラするのはもちろんの事、冷えすぎで子供や女性の体と心に変化がおこってしまうということが分かってきました。それはそもそもの体のつくりの問題でもあるのですが、きちんと対処しなければ**女性が体に不調をきたしたり、子供の生活習慣を狂わせてしまいかねない**大問題にも発展していきます。かといって男性だけが我慢すれば良いという安易なものでもありません。

「冷えは万病の元」と昔から言いますが、体が冷える環境にいて良い事などひとつもないのです。結露によるダニやカビの発生が増えたり、部屋による温度差でヒートショックをおこし、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが上がることは皆さんご存じの事と思います。ペットにも大きなリスクになりますから、家にいる時間が少なくても深刻です。

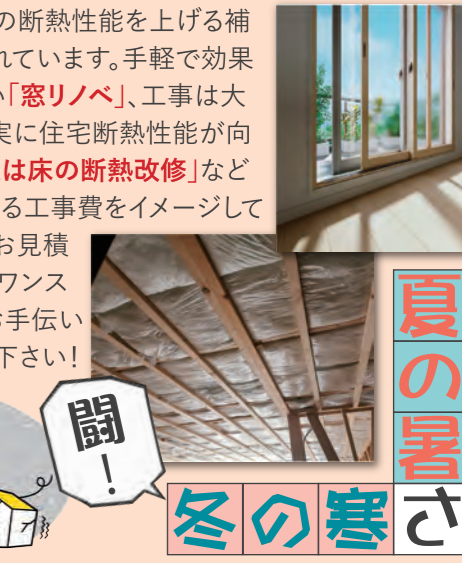
是非男性の皆さんにも内容を読んでいただき、どうすれば改善していけるのか、を家族みんなで考えてみませんか？



既存住宅の断熱性能の割合 (2019年度)

古来より日本では風通しの良い家が住みよい家とされていたため、断熱の重要性に着目され始めたの数十年前の話。少しずつ省エネ基準が改正され、性能は良くなっていますが、**2019年時点の基準を満たしている住宅はほんの13%に過ぎません**。あなたの家はこのグラフの中のどの頃に建てられた家でしょうか？

現在、国の政策として住宅の断熱性能を上げる補助金の交付が幅広く行われています。手軽で効果が目に見えて分かりやすい**「窓リノベ」**、工事は大掛かりになるけれども、確実に住宅断熱性能が向上する**「外壁、屋根・天井又は床の断熱改修」**など必要とする性能とかけられる工事費をイメージしてご相談頂ければ、ご提案、お見積り、補助金申請、工事まで、ワンストップで**つむぎ建築舎**がお手伝い致します。お気軽にご相談下さい!



子供と女性の体と心を守るには住まいの環境が重要です

子供の低体温が原因で、朝起きられない、休みがちな体になる!?

ある調査によると、子供の低体温化が進んでいるそうです。小中学生の約3割は平熱が36℃以下しかないというデータが。

人間の生活リズムでは起床後から徐々に体温が上がり、身体の活動や食事を摂る事で体温を維持します。そして就寝に向かって体温を下げる事で良い睡眠をとる事が出来るのです。

では低体温になるとどうなるのでしょうか。起床時に体温が上がらないためスッキリと目覚めることが出来ず、体温リズムが後ろにズレていきます。ズレるという事は夜寝る時間も遅くなるという事になり「遅寝遅起き」の悪循環に。こうなってしまうとどんどん免疫力が下がり病気にかかりやすくなったり、朝起きられずやる気がおこらないため学校へも行けなくなり、理由がよく分からない不登校の引き金になってしまうのです。

低体温の改善には代謝を上げたり、体温を上げるといった対策が有効です。ウォーキングやスクワットなど身体を小まめに動かすと、筋肉の代謝が上がり体温が上昇します。お風呂では湯船に浸かる、体を温める発酵食品や根菜類などの食材を摂る、などがあげられます。

住環境で出来る予防もあります。夏が暑ければ過剰にクーラーを効かせてしまう、冬の寒さが体の芯まで届いてしまう、などが気になる場合は室温調節や保温を行ないましょう。そのためには、家の断熱性能を上げそこで暮らすだけで心地よい空間を造ることが有効です。家の外部に面した部分にきちんと断熱材が施工されているか(壁、屋根、床下等)の確認を行い、足りていない場合は追加で施工する。窓の断熱性能を上げる、などのリノベーションを行う、という部分的な改修で改善することが出来ます。

現在、国土交通省が行っている「**子育てエコホーム支援事業**」の対象工事であり、子育て世帯や若年夫婦世帯には手厚い補助が行われています。



女性の一生は「ホルモン」との闘いと言っても過言ではありません。月経、妊娠、出産、更年期、閉経といったライフステージにもなって分泌量のバランスが大きく変わり、心身に大きな影響を及ぼします。それは実に小学生の頃から死ぬまでの闘いなのです。

女性ホルモン「エストロゲン」「プロゲステロン」は女性らしい身体をつくり、妊娠、出産しやすい状態を作るのに欠かせません。一方、月経前症候群や月経不順、子宮のトラブル、産後鬱、乳がん、卵巣がん、更年期障害、骨粗しょう症といった女性特有の病気を引き起こします。

月経、出産、更年期でホルモンバランスが乱れた女性にとって冷や寒さは一番の大敵。それらによって血の循環や免疫が滞ると前述のような疾患につながりやすくなるのです。また、女性は筋肉量が少ないため、寒さが体にダイレクトに響きます。暑い真夏でも、家の中で極端に寒い部分を作ったりしないこと、冬には床面を温かくすることがとても大切です。

女性特有の病気にかかる、漢方薬やホルモン剤などの対処療法でやり過ぎそうとする事が多いと思いますが、女性の一生に付きまとう「ホルモン」との闘いを本気で考えるなら、普段通りに生活している事が快適である「**住空間の温熱環境を整える**」という方法が一番の対策なのです。冬の寒さを家に入れ、夏の暑さに寒さで対処しない事が重要です。

女性はホルモンバランスを整える事が重要。温熱環境に着目。

現在国や地方自治体が建築助成金で一番力を入れているのが「**断熱改修とエコ住宅設備**」です。

二重サッシにするなどの開口部の断熱改修、外壁・屋根・天井又は床の断熱改修、エコ住宅設備の設置、この3つを柱としたリフォームを行うと、その他の改修工事(バリアフリー化、防災性向上、瑕疵保険等への加入等)も補助金対象となります。断熱改修を行う事で、夏暑くなりやすく、冬寒くなりやすい温熱環境を整える事が可能な家になり、過度に空調に頼ることなく一定の室温を保つことが出来るようになるのです。