

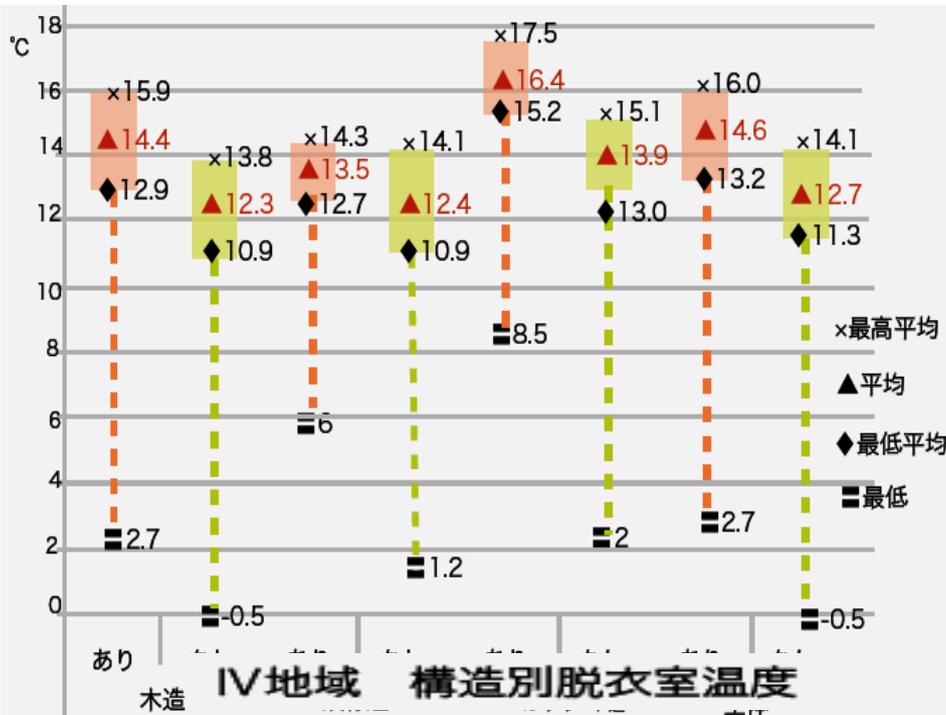
実態調査
報告

脱衣室は 13℃！！

木族の家のHP『暖房お手本住宅』の中で、【素足文化の国なのに足から冷える日本の家】という記事があります。

脳卒中死亡率は長野県が一番高いといわれています。特徴的なのは、建物の断熱性能が良く全室暖房の北海道は、暖かい気候の鹿児島より死亡率が低いことです。

今月のすまいるんぐは、住宅技術評論家として有名な南雄三さんが、温度差の激しい日本の住宅の中で、特に寒さを感じる洗面室の温度を徹底調査した報告書です。



室内の温度差はヒートショックを起こして脳卒中や心臓発作を誘発します。特に脱衣室は裸になる処なのに低温です。そこで、実際の脱衣室がどんな温度なのか、地域や断熱による違いを冬季の5日間にわたって調べたものです。南さんの知り合いの住宅関連業者および一般居住者に温度測定をしてもらい、集計したものです。調査サンプル数は478件(IV地域が9割)を数えました。

(IV地区とは断熱基準でいうところの南関東から西日本。長野県はIII地区のところが多く、数字が小さい方が寒い地域)

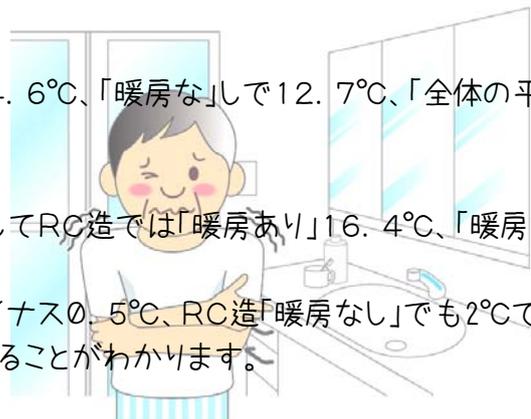
IV地域の脱衣室平均温度は13.1℃

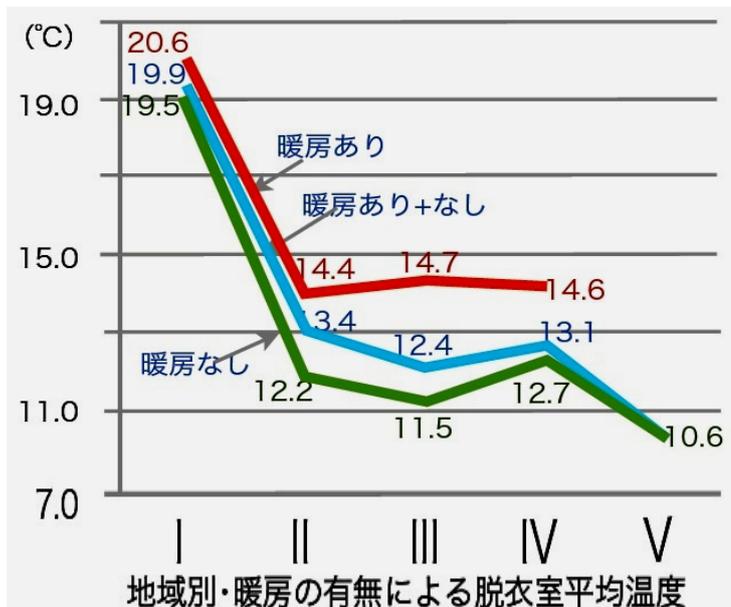
IV地区の脱衣室の平均温度は「脱衣室にも暖房あり」で14.6℃、「暖房なし」で12.7℃、「全体の平均」で13.1℃でした。

木造の場合は「暖房あり」14.4℃、「暖房なし」12.3℃。

鉄骨造では「暖房あり」13.5℃、「暖房なし」12.4℃。そしてRC造では「暖房あり」16.4℃、「暖房なし」13.9℃という結果が得られました。

注目すべきは最低温度の低さで、木造「暖房なし」ではマイナス0.5℃、RC造「暖房なし」でも2℃でした。まだまだ多くの日本人は外気と変わらぬ環境で脱衣していることがわかります。





地域別の脱衣室温度

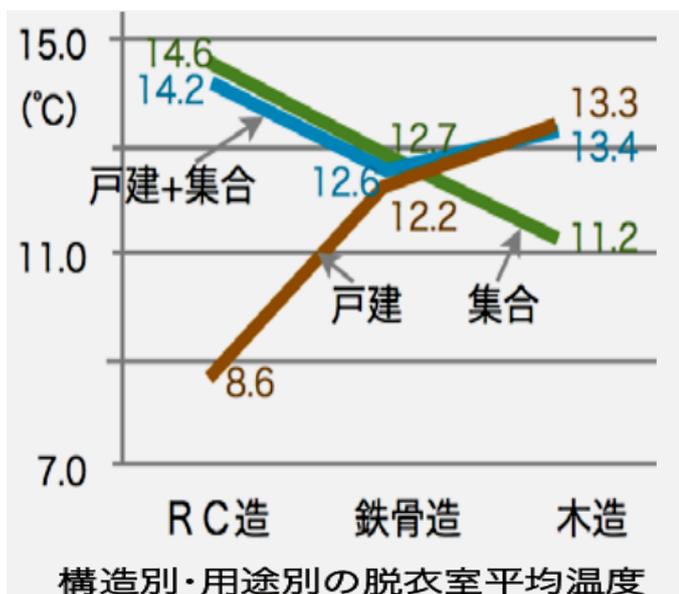
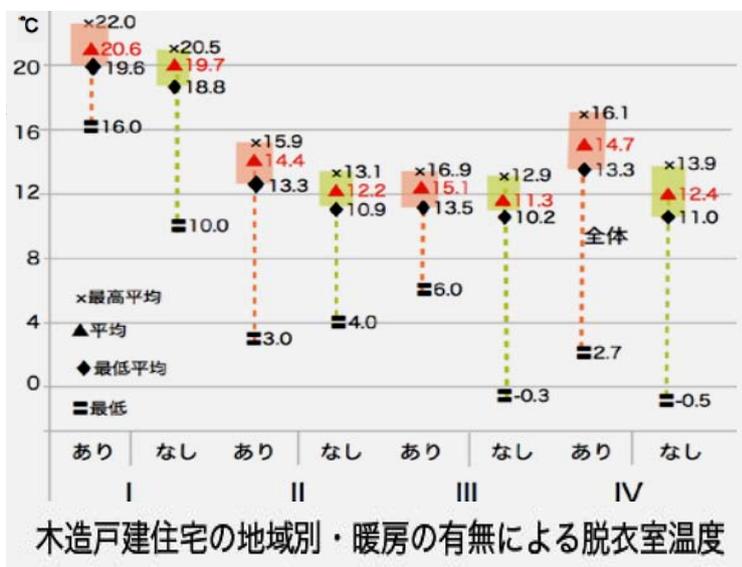
やはりI地域(北海道)がダントツに高く、脱衣室を暖房しているかどうかに関わらず、ほぼ20°Cあります。しかしながら、II地域以南は13°C台に落ちます。「脱衣室にも暖房がある」という回答者の家でも15°Cに届かず、「脱衣室に暖房はない」という家との温度差は、わずか1~2°Cしかありません。つまり、I地域以外の日本人は、そもそも「脱衣室を20°C以上にしよう」という意識がない、ということのようです。

木造戸建住宅の地域別脱衣室温度

木造戸建住宅に限定して、地域別に「脱衣室を暖房している家」と「暖房していない家」の平均温度の差をみると…

- I地域 → 0.9°C
 - II地域 → 2.2°C
 - III地域 → 3.8°C
 - IV地域 → 2.3°C
- という結果でした。

寒冷地では「脱衣室は暖房していない」と回答した家でも、家全体を暖める暖房を行っていることがうかがえます。



構造別・用途別の平均温度比較

全地域の構造別、用途別の脱衣室平均温度を比較してみると…

戸建住宅では、RC造がわずか8.6°Cと寒く、次いで鉄骨造12.2°C、そして木造が最も暖かく(といっても、たかが)13.3°Cという結果です。

集合住宅ではRC造が14.6°Cと最も高く、鉄骨造12.7°C、木造11.2°Cと低くなります。

木造の集合住宅は低層で低断熱のアパートが多いためと考えられます。

また、戸建RC造の厳しい住環境があらためて目を引きます。

断熱レベルの違いで5℃もの差が…

断熱レベルによる脱衣室温度の違いを、IV地域で「暖房なし」に絞り込んで平均温度で読み取ると…

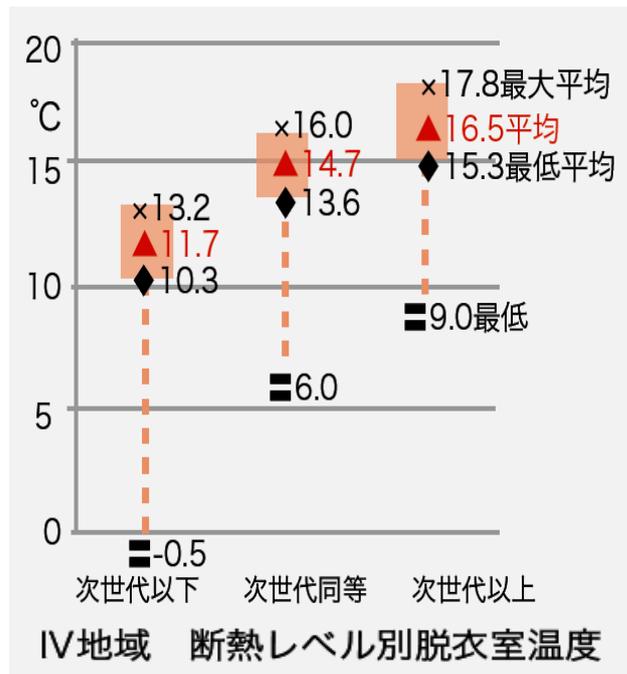
次世代省エネ基準「以下」→11.7℃

次世代省エネ基準「同等」→14.7℃

次世代省エネ基準「以上」→16.5℃

このように、基準「以下」と基準「以上」とでは約5℃の差がつかいましたが、それでも基準「以上」の家でも平均16.5℃しかありません。最低温度については、基準「以下」の-0.5℃は論外としても、基準「以上」の家でも9℃しかありません。

つまり、せっかく断熱レベルが高くても、暖房が不十分だと寒い家となっていることがわかります。



お風呂で身体を温めるという日本の家は、世界で一番危険な家といわれていますが、木族の家が提案する暖房お手本住宅は、24時間どの部屋も心地よい暖かさに包まれています。蓄熱式床暖房オンドルエコノは火を使わないので、小さなお子様にも安全。おだやかな暖房はヒートショックがなく、高齢者にもやさしい理想の暖房です。

自然石から生じる遠赤外線のみく射熱による暖房は、春の陽だまりのような暖かさです。

建物の断熱レベルは次世代省エネ基準以上。暖めた空気をしっかり家の中に閉じ込めます。そして夏は暑い日差しを遮り、涼しく快適に過ごすことができます

～暖房お手本住宅を実際にご覧になれます～

12月21日(土)～25日(水)の5日間、『あったか体感！完成見学会』を松本市にて2ヶ所同時開催！家中ポカポカの、心地良い暖かさを実際に体感していただけます。

女鳥羽会場 『奥さまの夢を詰め込んだ、家事室のある家』

北深志会場 『暮らしを愉しむ家族3人の家』

どちらも30坪くらいのコンパクトなプランですが、お施主さまのこだわりがたくさん詰まった自慢のお家です。

地図など詳しくは、ホームページをご覧ください。

みなさまのお越しをお待ちしております。



忙しいミセスのためのカンタンレシピ

タラの切り身をおもてなしの一品に

タラのサルティンボッカ



材料(2人分)

生タラ……………2切れ
 バジルの葉……………4枚
 生ハム(大)……………2枚
 小麦粉……………適量
 白ワイン……………50cc
 はちみつ……………小さじ1/2
 バター……………10g
 オリーブ油……………小さじ2

手順

- 1 タラの皮を剥がし骨を抜き、水気をふいたらバジル2枚をのせて生ハムを巻きつけ、薄く小麦粉をふる。
- 2 フライパンに、オリーブ油を熱し、タラの生ハムのまき終わりを下にして並べ、両面を焼く。
- 3 白ワインとはちみつを加え、蓋をして蒸し焼きにし、タラに火が通ったらバターを加えとろみをつける。

エネルギー 248kcal

たんぱく質 23.2g 脂質 12.1g

(エネルギー、たんぱく質、脂質は一人前当たりの値となります。)



健康のために、ちょっといいこと

冬に多い、ヒートショックを防ぐには

ヒートショックとは、急な温度変化により血圧が急激に上下し、脳梗塞や心筋梗塞の発作を引き起こすこと。冬場の浴室・洗面・トイレで起こりやすく、年間1万件以上も発生しています。

原因は住まいの中の温度差

冬場が増加するのは、居室と脱衣所や浴室の温度差が大きくなるためと言われています。温度差を少なくするには、脱衣室や浴室を暖めておくのが効果的。浴室や洗面所を20℃以上、お風呂の湯温を40℃程度に設定すると、体に負担がかかりにくくなります。



体への負担を少なくするためには

浴室を効果的に暖める方法が、シャワー給湯です。シャワーを使用して湯はりをすると、浴室温度を上昇させることができます。すのこやマットを敷いたり、入浴前にしばらく浴槽のフタをあけておくのも効果的です。かけ湯をしてからゆっくり湯船に浸かるようにしましょう。他にも、食後すぐの入浴は避ける、高齢者や血圧の高い人は一番風呂をしないとといったことに気をつけることで、リスクを減らすことができます。

※効果に対する評価には、個人差があります。