

リフォームに、新築に、  
住まいづくりのほっとな話題をお届け！

# おうちのはなし

2021.9月号<sup>233</sup>



わが家は  
**『健康一番家』**

< 発行人 >  
株式会社 大成建託  
☎0280-87-6177  
✉info@fp-taisei.co.jp  
〒306-0405 茨城県猿島郡境町塚崎2542-1




## コロナ後の住宅トレンド

—新しい生活様式の家は・・・

- ・シェルターとして
- ・リモートルーム
- ・自然への帰帰

### NEWS

**10月より郵便物  
(手紙・はがき)・ゆうメールの  
サービスが一部変更になります！**

10月より、郵便物(手紙・はがき)・ゆうメールのサービスが変更となりますのでご注意ください。

- ①土曜日配達休止
- ②お届け日数の繰り下げ
- ③速達郵便料金の値下げ

※ゆうパック、ゆうパケット、レターパックプラス、レターパックライト、クリックポスト、速達書留、簡易書留等は、土日祝日も配達し、お届け日数に変更はありません。

詳しくは日本郵便(株)Webサイトをご覧ください。

<https://www.post.japanpost.jp/>

笑う門には  
福来たる

## 健康だいすき！ 壮年Diary

～とある、ひとこま～

新型コロナウイルス感染症の流行により、季節にかかわらず、外出時は常にマスクを着用するのが当たり前になっています。

そのマスク着用時間が増えて「隠れ酸欠」になっている人が増えていて聞きました。

マスクを日常的に着用し始めてから、体調がいまいち優れない、疲れがとれにくい、集中力が続かないなどの症状が出ているとの事です。

これは「隠れ酸欠」の疑いがあるらしいです。

マスクを長時間着用していると呼吸が浅くなってしまい、吸い込める酸素の量が減ってしまうことが酸欠になる原因との事。さらにマスクをしていると口呼吸してしまいがちです。口呼吸のほうを取り込める酸素量が多いと思われがちですが、

## 体調不良の原因は 「隠れ酸欠」

社長コラム

実は鼻から吸った方が肺の奥まで酸素が届きやすいとの事でした。

隠れ酸欠を予防するための方法としては「3密」の場所を避けて人との距離を取った上で、一時的にマスクを外し腹式呼吸を行うといいらしいです。胸とおなかに手を置き、鼻から息を吸い込むと、おなかが膨らむのが分かるから、その状態でゆっくりと口から息を吐きだすのを30分につき10回程度行くと隠れ酸欠改善が期待できるとの事です。また、猫背をなおして背筋を伸ばし、鼻からゆっくり息を吸って、口から吐く動作をやはり30分につき10回程度行くと隠れ酸欠改善が期待できるそうです。

普段から隠れ酸欠の改善を意識して生活していきたいものですね。

## 新しい生活用式の家は・・・

コロナパンデミックが勃発してから、20ヶ月が経とうとしています。この間に緊急事態宣言の発令は続き、1年前よりも不自由さが増していると感じます。友人との会食も制限され、旅行で心を癒やすことも止められ、家で仕事をする時間が増える等、生活様式の変化にもさらされています。

この変革の中、コロナ後の住宅にはどのようなトレンドが見えるのでしょうか。

もちろん、換気の経路が計画されているので、フィルターを使って空気の浄化もできます。

この換気システムに合わせて、エアコンを稼働させると、家全体の冷暖房も可能となります。高い断熱性能と組み合わせることで、全館空調冷暖房として、全ての部屋に新鮮で快適な室内環境をつくることのできるのです。外と内の空気が、遮断されながら換気されるのは、まさに空気環境としてのシェルターのようなのです。

すでに類似の設備は、コロナ感染対策としてCO<sub>2</sub>濃度測定機器を設置している飲食店舗にも、業務用設備として広まりつつあります。窓を開けなくても換気ができ、さらに冷暖房を備えた全館空調冷暖房システムは、コロナ後の住宅のトレンドになりそうです。

# コロナ後の住宅トレンド

### シェルターとして

憎むべき戦争が人の生活を大きく変えることを、先人が残した記録、あるいは異国の戦争の惨状を見て、戦争を経験していない私たちにも伝えられています。

地震や洪水という災害も同様に、平和な生活を一変させます。その一因として、地球環境の破壊があるといわれます。そうであれば、最先端の科学と知恵を集め、少しずつの工夫と努力を積み重ねてでも対応しようと思えます。

このような災禍に加えて、ウィルス感染症が私たちの生活に大きな影響を与えることを痛切に感じています。

その生活の変化は、住宅の姿にも大きな影響を及ぼすこととなるに違いありません。

いずれの災禍であっても、家族にとって家が安らぎの場であることには変わりはありません。その安らぎを保証してくれるのは、家のシェルターとしての機能です。

強い悪意の下にある戦争では、地下壕くらいの強力な対処が求められますが、地震であれば耐震性を高めることで対処できます。耐震の法律も整備されていて、対処するのもそれほど難しくはありません。

ウィルス感染からのシェルターとして家を考えるのであれば、強力なフィルターに頼ることになり

ます。花粉症対策にも通じますが、ウィルスは花粉よりもずっと小さく、3~400分の1の大きさしかありません。

感染対策には換気が勧められています。換気のために窓を開けては、フィルターの効果は期待できません。その上、しっかり換気すれば、冷暖房時の熱エネルギーを逃してしまうことにもなり、地球環境への影響を増大させることになりかねません。

この様な条件の中で生かされるテクノロジーとして、全館換気システムがあります。家全体の空気を一括して換気する仕組みであり、その際に熱交換をすることでエネルギーロスを軽減します。



## 玄関の防御力

コロナパンデミック当初で注目されたダイヤモンドプリンス号の調査では、空気伝播の可能性は発見されず、むしろ飛沫等が付着した物への接触感染の方が疑われました。現実には、コロナウィルスが最も付着していたのは、サンタリー室の床であり、その他に枕をはじめとして、電

|         |     |               |
|---------|-----|---------------|
| 浴室・トイレ床 | 39% | 話機・机・TVリモコン   |
| 枕       | 34% | モコンが上げられています。 |
| 電話機     | 24% |               |
| 机       | 24% |               |
| TVリモコン  | 21% |               |

これらのことから、強く奨励されているのが手洗いであり、既に手洗いは習慣となりつつあります。同様に、自宅の玄関にもアルコール消毒液を置いて、帰宅してすぐに手を消毒している家庭も多いと思います。

床に最も多くウィルスが残っていた調査結果をみると、玄関で靴を脱いで上がることは、手洗い以上に有効な方法であり、日本が諸外国に比べて感染数が抑えられているとされたファクターXの一つであると考えられます。その意味では、玄関はシェルターとしての大きな役割を担っています。

玄関から入って靴を脱ぎ、アルコール消毒だけではなく、マスクを外してうがいをし、外出着を脱ぐまでに、どれだけドアノブやスイッチ類に触る必要があるのかが、上足玄関に続く次の対策としての差となり、つまり、家の奥までいかにウィルスを持ち込まないかと考えることです。

すでに花粉症に悩まされている人が多い日本では、玄関にコート等の外出着の上着を収納できる玄関クローゼットを設置する家も散見されています。



## コロナ後の住宅トレンド



### 新しい生活用式の家は・・・

これに加えて、玄関廻りに洗面・手洗いの設置も増えつつあり、その為の部材も多く開発されています。

この様な対応は、国土交通省が推進する省エネ住宅に与えられるグリーン住宅ポイント制度に取入れられています。省エネ住宅に適用される住宅ポイントの使用対象となる「新たな日常」に資する追加工事項目の中、菌・ウィルス拡散防止工事の一つに該当しています。

その他に、空気環境やワークスペースなどの項目を見ると、政府が緊急事態宣言やまん延防止措置、ワクチン接種や各種助成金だけではなく、新しい住宅政策までコロナ対策を進めていることがわかります。

それは日本だけでなく、ウィルスからのシェルターとしての機能を向上させ、住宅内の衛生環境を確保するために、海外住宅デザイナーも同じ住宅トレンドを追い始めています。

## リモートワーク

人から人への感染を最小限に抑える為には、できる限り人と会わないことが求められます。家に人を招待する機会も少なくなりました。

その一方で、家の中に持ち込まれたものは「仕事」です。回線さえあれば、テーブルはそのまま仕事場になります。住宅からは友人が去って、仕事によってもたらされた新しい生活の変化です。

でも実際に、リモートワークをしてみると、パソコンを運ぶだけでは不都合であると感じているのではないのでしょうか。

家族の空間の中に、厳しい仕事の話が入り込むことに違和感のある人が多いようです。

これまでの家はLDK一体のワンルームを中心とした間取りが主流でしたが、それでは対応しきれなくなっています。同じ家の中であっても、どこかで家庭と仕事の境界を定め、気持ちを切り替えることも求められます。ホームオフィスのある家が、コロナ後の住宅トレンドに加えられることとなります。

## ワークスペース

例えば、コンパクトな子ども部屋の中にワークスペースをつくることも可能です。学習という集中力を必要とする空間と、休息としてのレストスペースを分けるのです。

同じように主寝室やキッチン脇などに、ワークスペースを設置するのも良いでしょう。家族それぞれが、個人のワークスペースを別々に確保することも考えられます。

その意味でもワークスペースは、決して広くする必要はありません。むしろ限られた空間であり、これまでに求められてきた居室の環境と、ワークスペースの環境は全く逆のものです。

さらにこの先には、ワークスペースが拡大する可能性もあります。リモートワークから始まり家に持ち込まれた仕事は、副業の標準化と範囲拡大という就業トレンドと重なり、より重要になるのです。あるいは、趣味の事業化という域に達するかもしれせん。

この時に、単なるスペースからルームに格が上がるようになります。家にはLDKなどの家族

共有空間と個室の他に、独立したプラスαの部屋が設けられるようになるのです。

## 自然への回帰

リモートワークを体験すると、通勤で我慢していたことや、失われていた時間があったことを痛感します。しかも外出すれば感染の危険を冒すような環境に、どうしても身を置くこととなります。

リモートワークで通勤の我慢と危機が遠のき、必要な時だけ都会のエンターテイメントを楽しめれば良いのです。集合住宅より戸建住宅に、そして少しでも庭木や自然の見える所に住もうと考えるのは当然のことです。世界中の多くの都市で、同様の住宅トレンドが沸き上がっています。

人の目には見えないウィルスが感染拡大している間にも、植物は季節通りに花を咲かせ、枝葉を伸ばしています。苦しんでいるのは人間だけの様です。

特に厳しいロックダウンを強いられた国では、集合住宅の一室にこもった人よりも、庭に出て自然と触れ合うことのできる人で、抱えるストレスの差に大きな違いがありました。せめて集合住宅には大きなバルコニーが必要です。

それは、自粛要請中に多くのホームセンターが賑わったことでも確認できます。こうして体験した自然との触れ合い回帰は、戸建住宅が選ばれることを筆頭にして、強力な住宅トレンドとして残ってゆくことになると思われれます。



# すまい文化の栞

## 世界の家

世界の家をストリートビューから眺めると、些細なことに気づかされることがあります。もちろん通りから眺めるだけなので、その家の中がどの様になっているのかはわかりません。



また、デザインが良いか悪いかは、好き嫌いの要素もあって一言で評価するのは難しいのですが、窓のデザインや配置を見る限り、現代の日本の家とは違いがあります。

何よりも、欧州で見かける一戸一戸の家の窓には、大きさを含めてあまり多種類の窓を使っているようには見えません。さらに、上下階の窓の位置もしっかり揃えられているようです。

それは一言でいえば、中の間取りよりも外観が重視されているということなのかもしれません。家が資産になる国では、

見栄えを維持することは、何にも増して大切なことなのでしょう。それはどの地域の様式を見ても、守られているように感じます。

逆に、現代の日本の家は、外観を見ただけで、リビングやダイニングの位置がわかります。それどころか、浴室やトイレの窓もわかります。さらに間取りを優先して、1つの壁に窓が不揃いに配置されています。もしストーカーが観察したのなら、トイレを使う頻度や風呂に入る時間帯も知ることができでしょう。



それは、新しい住まい手が自由に間取りを変更することができないということにもつながります。次の住まい手に魅力がなければ、残される家にはなりません。資産価値が残る家づくりへのヒントが、通りから見た外観にも表れているのです。

## Health & Sustainability

### mRNA

コロナワクチンでその名を聞くことが多くなったメッセンジャーRNA。その仕組みを知るほど、生物がうまくできていることに感心します。

コロナウィルスは、感染すると身体の中で増殖して肺をはじめとした臓器に害を及ぼします。そのような外敵が体内に入ると、免疫が働いて防御しようとしませんが、新型ですと抗体の準備ができていません。ワクチンは、

その準備をするために接種するものです。

コロナで初めて使われることになったmRNAワクチンは、遺伝子技術を使ったものです。

生物の設計図といわれるDNAが、2重螺旋構造になっているのは有名です。たとえば、ちょっと複雑なファスナーをねじったものと考えてみましょう。

この複製を作るには、一度、ファスナーを外して、噛み合うように組み直すのですが、本体のDNAを守るため、一度、対となる型を作ってから、その型に合わせて組み直します。この型となるのが、mRNAです。



mRNAを使いこなせば、身体の中で新しいタンパク質を作り出すことができます。

例えば、それが薬になる設計図でしたら、人の身体を製薬工場にすることもできます。

コロナmRNAワクチンでは、コロナウィルス本体ではなく、表面にある細胞への侵入に使う突起物をつくる設計図としてのmRNAが使われています。

突起物だけですから、病気になるわけではありませんが、身体には異物として免疫システムが反応し、

抗体をつくり、キラー細胞も働いて軽度の炎症を起こします。

そのかわりに、この免疫システムの経験で、抗体の準備ができます。mRNAのワクチンは、マイナス70度で保存するとか壊れやすいので長く体内に残ることもありません。

DNAに対するmRNAという「型をとる」という手法は、いろいろと一般的な局面でも使えそうな気がします。



### ～編集後記～

9月半ば、稲刈りも進み、秋の気配が感じられる今日この頃。皆様いかがお過ごしでしょうか。

朝、散歩をしていると、甲羅12cm位の黒いカメが道路を歩いていました。売っているカメしか知らなかったのでビックリです。田んぼから出てきたらしく、道路を横切り竹やぶの方へゆっくり歩いていきました。

自然は秋へと向かっています。



### 閑雅な時を綴る邸

喧騒を忘れて、ゆったりとした時間につつまれる典雅で淑やかな空間を演出します。



## たいしんしんだん 耐震 診断

**30年以内に巨大地震が起こる確率は70%以上。  
巨大地震は、いつ起きてもおかしくはありません。**

※このような方は、耐震診断をご検討ください。

- 昭和56年以前に建てられた住宅に住んでいる方
- リフォームを考えている方
- リフォームや改修は10年以上したことがない方
- 過去に増改築された住宅に住んでいる方

有資格者による  
耐震診断承ります

まず「家の弱点」を知ることが重要です。当社は耐震診断のプロ「耐震診断士」による現地調査・診断を実施しています。

～住まいは命を守るもの～

「地震に強い家」は、  
わが家は「健康一番家」の最大の特徴です。



わが家は「健康一番家」  
株式会社大成建託  
〒306-0405  
茨城県猿島郡境町塚崎2542-1

☎0280-87-6177

健康いちばんや

