

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

2022.8月号 254



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



## 快適さの家学

—暮らしやすさを求めて

- ・住まいの性能と機能
- ・暮らしやすい家
- ・快適性の維持

### NEWS

迫る災害を一目で確認！

## 気象庁「キキクル」

「キキクル」は、大雨や洪水による災害の危険が、どこで、どのレベルで迫っているかを、地図上で視覚的に知ることができる情報で、気象庁のホームページで公開されています。災害発生の危険度を5段階に区分し、それぞれ色分けして地図上に表示して、どの場所で、どのくらい災害の危険度が高まっているか、数時間先までの危険度をお知らせする情報です。危険度の情報は10分ごとに更新されますので、こまめにチェックすることで、危険度の高まりを早めにキャッチすることができます。詳しくは、気象庁ホームページを



気象庁ホームページはこちら>>

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～

蒸し暑く寝苦しい日本の夏の夜。科学的にも、夏は快眠を得にくいことが分かっています。

しかし、睡眠は熱中症や夏バテ防止など大切な要素ですので、夏でもしっかり睡眠をとりたいところ。

快眠のポイントは、体の内側(脳や内臓)の温度である『深部体温』のコントロールです。

ほとんどの人は活動する日中に『深部体温』が上がり、夜、安静にしている時間に『深部体温』が下がるリズムを持っています。逆に、夜、『深部体温』が下がっていないと、眠くなりにくく、深い睡眠を得られません。『深部体温』をコントロールし、下げていく環境を作ることが、深い眠りに入るポイントです！

ぬるめのお湯に、少し汗ばむ程度までつかるようにしてください。お風呂から出て汗が引いていくと同時に

## 深部体温をコントロール

社長コラム

『深部体温』が下がっていき、スーッと眠気が訪れやすくなります。のぼせない程度にとどめ、水分補給もしっかりとしましょう。

『深部体温』を下げやすく、睡眠に望ましい室内環境は26℃、湿度は50～60%だそうです。部屋状況にもよりますが、エアコンを使用した方が良い場合もあるようです。

エアコンは、『深部体温』が下がっていく寝始め(前半)は涼しく、『深部体温』が上がっていく明け方(後半)は冷やしすぎない、という意識で使用します。

無理は禁物ですが、睡眠時間が少し足りないかなと思っても、いつも通りの時間に起きた方が良いとのこと。その日の夜は早めに眠くなり、『深部体温』のリズムを保つこともできるそうです。

『深部体温』が下がるリズムを規則正しく保ち、寝苦しい夏を乗り切りましょう！

## 住まいの性能と機能

どんな時代や地域にあっても、家がなく暮らせる家族はいません。住まいは本当に大切な生活の器です。阪神淡路大震災や、東日本大震災などの災害を聞くと、なおさら暮らす住まいがあることに安心感を覚えます。家族の安心感というものは、住まいの安全と快適さに守られているものです。

ところがこの安全と快適さは、単純なものではありません。例えば、より性能の高い住まいにしておけば、それで良いというわけにもいかないのです。

もちろん性能の高い家が、良い家の要素であることは変わりません。だからこそ、優良住宅としての評価は性能を基準に定められていて、国も強く推進を図っています。

たとえば性能では、耐震性や耐火性が、その代表です。地震が来ても倒れない壊れない家、火災に際しても燃えにくい家を性能の基準として定めています。

毎日暮らす住まいは、なによりも快適さが大切です。ちょっとした不快さも日々重なり、ストレスが溜まってきます。この快適さにも、さまざまな要素があります。長い時間を過ごす住まいだからこそ、新築にしても、リフォームにしても快適さを求めておきたいものです。



～暮らしやすさを求めて～

## 快適さの家学

ちょっと面白いのは、火災については、日本では被害を受けないように考え、欧米では加害を防止するように考えます。

いずれにしても耐火性能や耐震性能は、性能安全を守る大切な要素です。しかし現実には、地震や火災が原因となる不慮の事故で亡くなっている人の数よりも、ずっと多くの人が日常的家庭内の事故で命を落としています。

また、同じように住宅の断熱性や換気などによる空気環境や遮音性能についても、高い基準の性能が定められています。

しかし、重ねて快適性は性能だけで全てが叶えられるわけではありません。例えば、地域の気候条件によって快適さが変わる以上に、家族の暮らし方によっても変わります。それ以上に、住まいの中に取り込まれる様々な機能をもった機器の機能性によっても大きく変わります。

お風呂やキッチンが老朽化してきたとか、モノが増えて収納が足りないことも、快適さを損なっている状況であり、性能では判断できません。そしてリフォームをしたり、新しい家を手に入れたりするための理由になります。

住宅に付随する設備機器も、毎年のように新しいモデルが出て進化しています。新しい機器は省エネルギー性も高まり環境貢献もできます。こうした住宅内に設置される機器によって、住まいの快適性が保たれています。

住宅の品質を考える時には、性能の他に機能とデザインを考えておく必要があります。快適さを確保するためには、機能やデザインも快適さに欠かせない要素になるのです。

住宅性能  
評価項目



構造の安定



火災時の安全



劣化の軽減



空気環境



維持管理への配慮



防犯



高齢者等への配慮



光・視環境



音環境



温熱環境

## 住まいの性能と機能

暮らしていて快適に過ごせる住まいには、どのような環境が整っているのでしょうか。性能として表示される項目以外にも、現実の暮らしの中にはたくさんの要素があります。

住まいという器の中には、空気と水、そしてヒトとモノが同居しています。快適さはこれらのすべてに関わるものです。下記の表に、住まいの快適性の分類を細分化した要素の一部を書き出しました。暮らしが快適であるためには、これらの要素一つ一つに満足感が得られなければなりません。

そして快適性を実現するためには、様々な設備機器のスペックを知って、使いこなす必要があります。住宅の建設に日頃から携わっている者は、それなりの知識を持ってアドバイスをしてくれますが、全てを詳しく説明できるのは彼らでも至難の業です。ましてや、こうした設備機器は日進月歩で進化しています。常に更新しながら、最新の情報を整理することも欠かせません。

その上、快適性を保つための昔からの知恵を知ることも大切です。大震災では設備機器に頼りすぎる危険性も随所で指摘されました。

### 温熱と空気の快適性

例えば温熱の快適性は、今はエアコンの性能にかかっています。エアコンは進化し、今や人の存在を感知し吹き出す方向から強さまでを制御してくれます。

また、高性能住宅では断熱性を高めて、ヒートショックが起きないように住宅内全体の温度をコントロールして冷暖房効率を高めています。

しかし部屋によって、多少の温度差があることも快適さを誘ってくれることもあります。例えば、寝室は多少温度が低い方が、良い睡眠につながります。

また、空気の温度だけでは、温熱の快適性は達成できません。人間の肌で感じる体感温度は複雑で、動物以上に放射熱やわずかな風で温熱感を感じています。さらに湿度によって汗が気化するスピードが変わる事でも、人間は温度の差を感じています。その上、耳に入ってくる音でも、温度感に違いがでます。

空気の快適性には、湿度と汚染の問題があります。湿度は高いとダニやカビの温床となり、低すぎてもウィルスが繁殖しやすくなります。湿度を調整する機能は住宅の性能だけではなかなかコントロールできません。

また人も空気汚染の原因の一つです。適度な換気を必要とし、計画的な換気にも様々な技術や設備機器があります。より良い空気をつくることは、間違いなく快適性に関わることです。

新しい住まいを求めるときに、真っ先に上げられるのは風通しと日当たりですが、換気と風通しは、快適性の面では、全く別物と考えておかなければなりません。

### 光と水の快適性

日当たりの良さにも快適さには限度があります。夏場に太陽エネルギーを受け過ぎるのは問題があります。光の環境についても適度が大切です。夏場に日差しを遮り、冬には日差しの暖かさの恩恵を受けるように、昔の家は深い庇を作っていました。高断熱・高気密を進めたことで、こうした工夫が必要なくなっているわけではありません。

## 快適さの科学

～暮らしやすさを求めて～



逆に大切に考えなければなりません。

人工的な光である照明は、ただ明るければ良いという時代から、色温度や演色性という、光の質そのものを考えて快適性を追求することができるようになりました。小型化することで、様々な部位に照明を配置でき、デザインの幅も広がっています。電球交換の煩わしさもほとんどありません。

水の快適性にも、多くの機器があります。浄水器や、石鹸を使わなくてもきれいになる微小な気泡のお風呂もあります。

収納や家具、さらにはメンテナンスやデザインにも快適性があります。

収納も、ただ多く広く作れば良いというものではありません。主寝室に作ったウォークインクローゼットが、意外と使いにくいと考えている人もいます。出かける前の動線が、複雑になるのです。コートなどの上着は、家族の分をまとめて玄関近くにしまった方が機能的です。しかも花粉症の時期などは、家の奥にまで花粉を持ち込まずに済みます。

### 快適性の維持

住まいの快適性は、求めればきりがありません。しかし、気づかなければ不快だと思うこともないでしょう。人間は順応性に優れているので、多少の不快さは日常の行動に紛れて感じられなくなることもあります。











でも、暮らしやすさを求めるためには、ちょっとした不快さに気づく必要もあります。そして、快適さを求め続けるからこそ、少しずつ解決してより快適な住まいに近づいてゆくのです。不快さを感じた時には、快適さへのシグナルと前向きに受け止めてください。そして、家の性能だけではなく、じっくり話をしてくれる建設会社とおつき合いすることがなによりです。

### 作業の快適性

作業の快適性が強く求められるのは水廻りです。キッチンもその代表的な場所です。

例えばシンクを使う時、洗い物をするのに腰を折る必要がないよう快適な高さを設定します。ところがコンロに関しては高くなったことで、高鍋の使い勝手が悪くなったと感じる人もいます。同じキッチンの中でも、作業が違えば高さの快適性も違うのです。

また、洗面台の前ではなく居室に出て歯磨きをする人が増えているという話を聞きます。もしかしたら、ちょっとした別の洗面台を追加することで、水廻りの快適さが格段に変わるかもしれせん。

 <p><b>温熱</b> の快適性</p>	<p>断熱と遮熱 冷暖房効率 体感温度 ヒートショック 温度と放射熱 熱容量と保温</p>	 <p><b>水</b> の快適性</p>	 <p><b>デザイン</b> の快適性</p>	 <p><b>衛生</b> の快適性</p>	 <p><b>家具</b> の快適性</p>	<p>家具と部屋の機能 テレビとステレオ ハレとケ</p>
 <p><b>光</b> の快適性</p>	<p>日照と日影 採光基準 遮光とカーテン 光の成分と効果 照明器具とモード 明るさと光の質</p>	 <p><b>収納</b> の快適性</p>	 <p><b>空気</b> の快適性</p>	 <p><b>作業</b> の快適性</p>	 <p><b>メンテ</b> の快適性</p>	<p>現状維持と修繕 部品交換 リモデリング</p>



# すまい文化の栞

## 夏あたたかく、冬すずしい

暑い夏と寒い冬の過ごし方は、住宅の最も基本的な要望になります。そして、お題目のように唱えられるのは、夏すずしくて、冬あたたかい家です。

しかし、ふと冷静になって住まいの文化から眺めてみると、エゴではなくエゴのように思えてきませんか。

夏は暑いものであり、冬は寒いものです。それを乗り越えて、涼しくて暖かい環境を実現しようとするには、それなりのエネルギーが必要です。

ですから、夏は暑くないように、そして冬は寒くないようにするくらいで、ちょうど良いのかもしれない。

考えてみれば、近代のエアコンが生まれてからエゴが始まったようにも思えます。住まい文化の歴史の中では、じつは暖房も冷房も様々な要素を利用して、冷暖房を駆使してきました。



茅葺き屋根も、軒の深さも、土間も、通風も。本来であれば同じ大気温度であるはずのものです。

冷房にも暖房にも効いていました。それは日本だけではなく、世界のどの住宅でも歴史の中から生み出された、環境への対処であったはずですが、意外にも室温でコントロールするのではなく、放射温度を巧みに組み合わせた

ものでした。

暖炉もストーブも、部屋の気温を高める以上に、炎の放射による暖かさが基本です。軒の出や土間も、外の放射熱を絶対的に和らげてくれるものです。同じ気温の中でも、暑さや寒さを感じさせないよう工夫していたことがほとんどなのです。

温度は目に見える指標になりましたが、実際に同じ温度でも、湿度や放射によって体感温度は違って感じます。住まい文化の中には、まだまだ研究しなければならないことは、たくさんありそうです。

## Health & Sustainability

### 快適さを知る心

人の脳の働きには奥深いものがあります。懸命に考え事し、学習を重ねても、脳の能力の1割も使っていないと言われる。脳には、まだまだわからない機能があるのです。

例えば、肥満は脳の失調から起きていると考えられています。本当に身体が求めている量の栄養をとれば、体のバランスはとれるはずであり、過剰に栄養をとることは脳のバランスがとれ

ていない証拠であると考えられるのです。

そのためには、食べ物は好き嫌い食べるのではなく、美味しいか美味しくないかで決める必要があります。美味しいから好きではなく、身体が求めていることで味も変わっているのです。

運動をして汗をかけば糖分や塩分が消費され、それを補うように脳は味の感じ方を変えています。そのため運動の後では、塩気や甘みを美味しく感じます。自分の好物でも、美味しく感じる時と、いつもとは違って感じる時を区別することが、脳の判断に従った食事のあり方なのです。

同じように、住まいの環境にも温度や湿度、そして放射熱や風速の情報を肌で集めて、総合的に快適さを脳で判断しています。同じ環境の中にあっても体調によって、快・不快の感覚は変わります。当然、個人によっても違います。

その良い例が、日本人は風鈴の音に涼しさを感じます。気温や湿度はまったく変わっていないので、まさに脳がつくり出している涼感です。



また、住宅内のヒートショックが問題視されていますが、湿度や放射熱は比較的均一化しても、温度や風速は人のいる場所によっても違いがあります。住まう人が皆、同じように快適と感じるためには、各人の脳が判断する快適さとは何かを絞り込むところから始めないといけないのかも知れません。

まだまだ住まいの環境づくりの技術には深い深い奥があるようです。



### ～編集後記～

8月になりました。暑い日が続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか。

昔はお盆に、キュウリやナスを馬や牛に見立てたものを見かけましたが、今は見かけなくなりました。キュウリの馬は、お盆入りに少しでも早く帰ってきて欲しいという願いを込めて、逆にナスの牛は、お盆が終わった後は、ゆっくりと帰って欲しいという配慮からだそうです。先祖を思う家族のやさしさを感じますね。



## すまび

### 表情豊かな壁面デザイン

ウッドパネルに立上りをもたせ、縦目、横目の組合せで、表情豊かな壁面デザインに。家具の高さを少し低めに設定して、天井をより高く感じられる工夫をしました。



# 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



株式会社 大成建託

☎ 0280-87-6177



「おうちはなし」バックナンバーは弊社ホームページでご覧いただけます。

健康いちばんや

ホームページ <https://www.fp-taisei.co.jp>



# 旬を 食べよう！ カボチャのカレー煮

338kcal 塩分2.0g

<作り方>

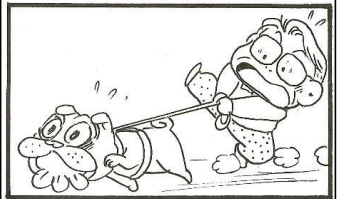
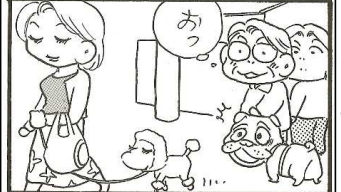
- ① カボチャは種とワタを取り、3~4cm角に切り分けて面取りをし、固めに下茹でしておく。ニンニク、玉ねぎはそれぞれみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、①のニンニク、玉ねぎを中火でよく炒める。
- ③ ②が透き通れば、牛ひき肉を加えてさっと炒める。
- ④ ③にカレー粉を加え、香りが出てなじむまでさらに炒める。
- ⑤ ④にふるった小麦粉を振り入れ、焦がさないよう、全体によくなじむまで炒め合わせる。
- ⑥ ⑤の小麦粉がなじめばブイオンを少しずつ加えていき、木べらでかき混ぜながら滑らかにのばす。
- ⑦ ⑥に①のカボチャを加えて強火にし、ひと煮立ちすればアクを取って弱火にし、カボチャが柔らかくなるまで煮込む。
- ⑧ ⑦のカボチャが柔らかくなれば、トマトピューレ、ウスターソース、レモンの絞り汁、牛乳を加え、塩、コショウで味を調える。
- ⑨ 火を止め、仕上げにバターを加えて風味をつけ、器に盛って生クリームをかければ、出来上がり。

～ 材料 (4人分) ～

- ・カボチャ・・・・・・・・400g
- ・ニンニク・・・・・・・・1/2かけ(5g)
- ・玉ねぎ・・・・・・・・小1/2個
- ・牛ひき肉・・・・・・・・100g
- ・カレー粉・・・・・・・・大さじ2
- ・小麦粉・・・・・・・・大さじ4
- ・ブイオン(または固形スープの素+水)・・・・・・・・2カップ
- ・トマトピューレ・・・・大さじ2
- ・ウスターソース}・・・・各大さじ1
- ・レモンの絞り汁}
- ・牛乳・・・・・・・・1/2カップ
- ・バター・・・・・・・・40g
- ・塩・コショウ・・・・各少々
- ～仕上げ用～
- ・バター・・・・・・・・30g
- ・生クリーム・・・・大さじ2

## おかしめのお尻ちゃん

ペット編



## 家づくり 庭づくり

### 日本の園芸とプラントハンター

「プラントハンター(Plant hunter)」は、その名の通り植物をハンティングする人です。その起源は北西ヨーロッパといわれています。17世紀から18世紀に貴族たちが、当時手に入りにくい地中海沿岸のオレンジやレモンをイタリアやスペインからアルプスを越えて運ばせたことから始まります。その後、英国人がヨーロッパ大陸にサクランボ、オレンジ、アネモネ、チューリップなどを購入していきました。19世紀に入ると、舞台はヨーロッパからアジアやアフリカ、中南米へと広がっていきます。「プラントハンター」は、中南米へと広がっていきます。

「プラントハンター」は、貴重な種類の植物を求めることから、徐々に植物学者が採集を担うようになります。

日本に訪れた英国のプラントハンターにロバート・フォーチュンという人がいます。彼は、1860年帆船マーモラ号に乗って長崎から神奈川にやってきました。日本の植物はすでにツンベリー博士やシーボルト博士によってヨーロッパに標本などで紹介されていましたが、植物大国の日本にはさらに多くの園芸品種もあることにロバート・フォーチュンは直面しました。「江戸と北京」の著作にも紹介されている日本原産のノギクの仲間が、彼の目に留まり、日本を象徴する花とまで紹介されています。

100年以上も経過した現在、日本では野生のノギクの仲間が少なくなってきています。このような植物たちが季節ごとに見られなくなることは、日本の文化も一緒に消えていく

ことにもなります。

秋の季節、

山やハイキングに出掛け自然の中でかわいい日本のノギクたちに会ったならば、ゆっくりと観察してみるとよいでしょう。かつて遠くヨーロッパから訪れたプラントハンターたちが、ノギクに出会い感動したことを想像するとロマンを感じます。ただ、絶滅が危惧されている植物たちなので、採取して持ち帰るようなことは避けましょう。英国では、山取りされた植物の販売は禁止されています。

プラントハンターたちは、単に植物だけを収集したのではなく、その国の文化や人と植物の関わりも伝えていたのです。

和を感じさせる シーボルトが持ち帰った植物



住まいづくりで「空気」について考えたことはありますか？

## キレイな空気で暮らす家

～毎日ふれる空気だから、いちばんこだわりたい。～

集塵効率98.5%! PM2.5や花粉、ハウスダストから家族を守る、ビルトイン空気清浄器付きのお家です。

●詳しくはー



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

