

# 暮らしの瓦版

## 2011年7月号



### 地球にやさしい快適「H住宅」(16)

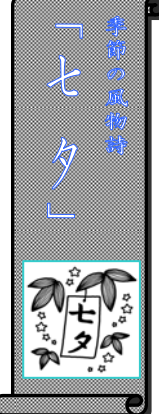


【四季のある日本に合う省エネ住宅とは】  
 四季のある日本で「日本らしい」省エネ住宅は「パッシブソーラー住宅」だろうという声を聞きます。断熱や気密の性能を充実させた上で、冬は日射を、夏は風を取り込んで、暖冷房に頼らず自然を感じながら暮らす家です。では建物の「日本らしさ」を考えてみましょう。

日本は、北は厳寒の北海道から南は蒸し暑い沖縄まで、極端に違う気候風土をもった南北に長い島国です。四季が明確な地域が、面積でも人口でも大きな比率を占めます。寒冷な北海道の家が日本で一番暖かい家です。寒いところに住む人にとって、暖かい家は命を守るだけでなく、長い冬を室内で楽しむためのものでもあるのでしよう。一方、温暖なところに住む人たちは、あまり住宅の暖かさに執着しません。また日本海側は豪雪地帯で冬はいつもどんよりと暗く窓が大きくても意味がないのに、大きな窓の家が多く存在します。こうした雪国に住む人たちこそ、日が差す明るい「春」を待ちわびているのです。白夜の北欧で断熱窓が発展したのは、断熱より光を得るためだったといわれます。窓を大きくするために窓の断熱性を向上させようとしたのです。暗いからこそ明るさを求めた。これが「らしさ」だとしたら、「らしさ」は矛盾をはらんでいます。

沖縄は一年中蒸し暑いですが、涼しさを呼ぶ強い風が吹いてくれます。沖縄の住まいにとっての敵は暑さと台風。これら二つの敵に対応したのが、伝統的な沖縄の家にある巧みなデザインです。低い生け垣に覆われた敷地の中に、木造平屋の家木造の家。風は生け垣を乗り越え、また屋根の軒下をくぐって家の中を走ります。また台風の強い風は生け垣を勢よく乗り越えた後で屋根の上をすり抜けていきます。沖縄の伝統民家の生け垣と家とみる位置と高さの関係は、風を操る手法で計られているのです。

では、日本の「らしさ」をまとめてみましょう。日本は、寒い冬も暑い夏もあり、気持ちよい春と秋もあります。寒い冬でも日差しを取り込めば暖かさが取り込めます。暑い夏も風が吹けば健康な涼しさが得られます。寒さ暑さの中にも喜びをみつけている家。パッシブソーラーの家。しかし、このような家も冷暖房が必要で、我慢は気持ちよい程度で抑え、それ以上は空調に頼り、エネルギー消費を最小限にする。自然に対して閉じるのではなく、開けたり閉めたりできる建物をつくること。それが「日本らしい省エネ住宅」の原点ではないでしょうか。



旧暦の7月15日の夜に戻って来る祖先の霊に着せる衣服を機織して棚に置いておく習慣があり、棚に機で織った衣服を備えることから「棚機」という言葉が生まれました。その後、仏教が伝来し、7月15日は「盂蘭盆」に、また棚機は盆の準備をする日として日付も7月7日となり、さらに中国から伝わった織女・牽牛の伝説が結びつきました。元々、7月7日の夕方を七夕(しちせき)と呼んでいたのが棚機にちなみ、七夕(たなばた)と変わり、現在に至っています。

### 生活 メモ 「地上デジタル放送完全移行」

2011年7月24日に従来のアナログテレビ放送は終了し、地上デジタル放送に完全移行します。それ以降は、地上デジタル放送に対応していないテレビを使っている方は、そのままではテレビ放送を見ることができなくなります。但し、先般の東日本大震災による影響を調査等した結果、岩手、宮城、福島に3県に限りは、アナログ放送を最大1年間(詳細不定)をめぐり延期することとなっています。

地上デジタルテレビ放送とは、従来のアナログ方式と比べて、より高品質な(ゴーストや雑音のない)映像と音声を受信することができるといわれています。地上デジタルテレビ放送では、デジタルハイビジョンの高画質・高音質番組に加えて、双方向サービス、高齢者や障害のある方にやさしいサービス、暮らしに役立つ地域情報などが提供されています。

通信や放送などに使える電波は無限ではなく、ある一定の周波数に限られています。現在の日本では、使用できる周波数に余裕がなく過密に使用されています。デジタルテレビ放送では大幅にチャンネルを減らすことができ、空いた周波数を他の用途への有効利用が可能になります。地上デジタルテレビ放送は1998年にイギリスで最初に開始されました。現在は欧米ではアメリカ、ドイツ、イタリアなど、アジアでは韓国、中国、ベトナム等、世界40以上の国と地域で放送されており、デジタル放送は世界の潮流となっています。

### デジタル放送の特徴



■デジタルテレビ放送では雑音で映像音声が劣化した、高い建物などの影響で反射によるゴーストが起ることなく、高品質の映像・音声が届くようになります。

■今までのアナログテレビ放送1チャンネル分の電波でデジタルハイビジョン放送することが出来るため、高音質かつ高画質の臨場感あふれる迫力の画像を楽しめます。

■字幕放送が楽しめます。また解説放送も楽しむことができます。

■データ放送サービス：ニュース、気象情報や交通情報など、暮らしに役立つ便利な情報をいつでも見ることができるようになります。

■電話回線やインターネット回線をつなぐことにより、テレビ局と双方向に情報のやりとりができるようになります。

■デジタル放送は将来的には、新しい技術により、様々な分野において暮らしに役立つサービスへの運用が期待されています。介護サービスの申込みや各種公共施設予約などが、テレビを通じて行えるようになったり、家にいながら各種行政サービスの手続きを済ませることが可能となったり、また、サブ型放送ホームサーバと組み合わせると、あらかじめ希望する番組などを指定し、蓄積しておくことで、見たいときにいつでも見ることが出来るサービスも検討されています。ラジオもデジタル放送サービスが24日以降に整備され、整次第、スタートを切る予定となっています。

2011年7月24日は、次世代放送の幕開けの日となるでしょう。

### 生活 メモ 「梅雨の間の健康管理」

梅雨の時期には、体調の変化が起こりやすくなりますが、これには理由があります。人の体は、恒常性ホメオスタシスという性質があります。気温の変化に合わせて体温を調整するのと同じように、4月から気温が上がり始めますが、6月頃、体がやっと暑さに慣れ始めたときに梅雨が始まります。梅雨は、雨の日肌寒く感じたり、晴れ間は暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。その結果、体の恒常性がついていけなくなり、体調が悪くなることがあるのです。オフィスの冷房調整も難しいので、極端に寒さを感じたりすることもあり自律神経も乱れがちです。そんな梅雨の時期に起こりやすい具体的な体調の変化として、気分の憂鬱さ、体のだるさや疲れ、風邪をひきやすさ、頭痛や食欲不振などがあります。では、どのような対策をしたらよいのでしょうか。

■梅雨の時期に行いたい体調管理をまとめました。

■天気予報をチェック：天気予報で降雨状況を見るだけでなく、最低・最高気温もチェック。気温差が大きいほど疲れやすく、風邪をひきやすくなります。夜の気温が下がりそうなら1枚余分に持って出かけるなど、衣類で調整するようにしましょう。

■晴れている日は外に出かける：雨がやんでいるときは、なるべく外に出かけるようにしましょう。太陽の光にあたるのは、体内時計を整え睡眠の質をよくする効果もあります。憂鬱になりがちなの気分をリセットすることもできます。

■お風呂に入ってから汗を出そう：38〜40℃位のぬるめのお湯での半身浴がおススメ。冷房の効いた部屋にいたり、皮膚の末梢の血行が悪くなり、汗をかきにくくなります。お風呂に入り汗をたくさんかくと、汗腺の働きがよくなり、上手に汗をかくことができます。ようになり、熱を体にためにくくなり汗をかきやすくなるので爽快感も得ることが出来ます。

■体調不良を起しやすくなる梅雨の時期。梅雨どきの高温湿度は「なんとなくだるい」「体がむくむ」「ヤル気が出ない」などの症状を生みがちです。そのまま夏バテにならないように、貯まっていた疲れやだるさをリセットして元気に乗り切りましょう。

### 「住宅エコポイント制度」

住宅エコポイントとは地球温暖化対策の推進と経済の活性化を図ることを目的として、エコ住宅の新築、エコリフォームをした方に対して一定のポイントを発行、様々な商品との交換や追加工事の費用に充当することができる制度。

昨年8月、住宅エコポイントの対象が拡充がされ、住宅用太陽熱利用システム、節水型便器、高断熱浴槽も対象となりました。住宅リフォーム市場は、この住宅エコポイント制度などを追い風に、堅調に推移。住宅エコポイントも当初の想定を大きく上回る状況となったため、ポイントが発行される工事の対象期間が「7月31日までに着工・着手した新築・リフォーム工事が対象」と、当初の予定より5ヶ月間短縮となりました。期限間近、利用を考えられている方はお早めに。

修繕リフォームから新築工事の建物の事  
 優良土地活用から物件探し等の土地の事  
 北本建設株式会社  
 埼玉県北本市古市場 3-131 TEL: 048-591-1234  
 URL: http://kitaken1970.com FAX: 048-591-0019

07月 暮らしのカレンダー  
 文月、女郎花月、建申月、親月、七夕月、桐月、七夜月、初秋、文被月、愛逢月、蘭月、涼月  
 2日 半夏生 20日 夏土用  
 4日 アメリカ独立記念日 21日 土用の丑の日  
 7日 小暑/七夕 23日 大暑  
 18日 海の日