

暮らしの瓦版

2010年09月号

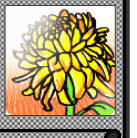
地球にやさしい快適「エコ住宅」(6)

【断熱のメリット】住宅断熱の目的には、「省エネ」「快適」「健康」の3つがあります。現状の日本の家は、ほとんどの場合、暖かい部屋と寒い部屋が混在し、冬の暖房時にはその現象が顕著になります。それは「個別暖房」が主流なため、個別暖房ではエネルギー使用量は少ないのですが、家中で大きな温度差があり、不快だけでなく、健康を招きます。

快適を追求するには、環境に負担をかけない省エネの努力が必要であり、「エコロジー」とは快適を追求しながらも省エネに努力することといわれます。省エネ、快適、健康はバラバラではなく、関連し合って成立する要素なのです。寒冷な欧州や北海道では全室暖房が当たり前です。これにより、健康で快適な生活を実現しています。ただし、そのためのエネルギー使用量は莫大です。そこで断熱性能を高め、エネルギー使用量を削減することが必要になるのです。

一方、日本の本州以西では個別暖房が当たり前で、現状は我慢を前提とした住宅となっており、そして、そのことは「アレルギー」「脳卒中」「室内空気汚染」という不健康をも招いています。アレルギーは、カビ・ダニの繁殖に起因する場合があります。このカビ・ダニの繁殖を誘発しているのが湿度で、その多くは結露が原因です。結露は、家の中に暖かい所と冷たい所が混在すると起こりやすくなります。脳卒中は、急激な温度差に人体が反応するヒートショックによって起こります。室内空気汚染は、建材、家具、衣料品に含まれる化学物質が室内に放散され、換気不足で濃度が高くなることによっても起こります。このように、個別暖房を前提とした我慢の生活は、不健康になる危険性を多く含んでいることがわかってきます。そこで、本州以西でも全室暖房が求められるようになり、しかも全室暖房で増加が予想される暖房費を「無理のない燃費で家全体を暖める」ために、断熱性能が要求されることになるのです。断熱性能と合わせて忘れてはならないのが気密性です。断熱と気密は一体のもので、そして、気密が高まれば機械換気が必要になります。従って、断熱とは、全室暖房を目的にして、無理のない燃費で快適な暮らしを実現するために「必要な断熱性」と「必要な気密性」そして「計画的な換気」の4項目によるバランスづくりだということを理解しなければいけません。

季節の言葉 「重陽の節句」



9月9日。五節句のひとつです。旧暦では菊が咲く季節であることから菊の節句とも呼ばれます。奇数を陽とし、その一桁の最大の「九」が重なる最もおめでたい日とされました。長寿を願う邪気を払う中国の思想が伝来し、平安時代から宮中では「重陽の節句」として「観菊の宴」が催され、菊酒を飲んだり詩歌を読むなどして、長寿を祈ったといわれ、庶民の間では栗ご飯などで収穫を祝いました。新暦では10月20日、前後菊の鑑賞会が各地で開催されます。

生活 メモ 季節の健康 夏バテならぬ「秋バテ」

暑い夏が終わり、夏バテならぬ秋バテになる人が増えている。夏バテとは通常、夏の暑い時期に現れる慢性的な症状(全身倦怠感、食欲不振、消化不良、下痢、頭痛など)を言います。主な原因には①汗をかきすぎることによる体内の水分やミネラルの不足②胃腸の疲れによる消化機能の低下③屋内と屋外の温度差による自律神経の乱れ④睡眠不足による体力の低下などが挙げられます。夏バテは、はつきりとした痛みを伴うわけでもなく、寝込んだりするほどの重大な症状が出ることも少ないため、何となく体調が優れない、特別な対策をとることもないまま、自然に体力が回復するのを待つ方がほとんどです。しかし、夏バテしている体に初秋の不安定な気候が重なると、体力回復どころか、余計に体調を崩してしまう、また夏の暑い時期は何か乗り切った後少し涼しくなりはじめた初秋の頃に、体の疲れが一気に出てしまう、という身体の不調が、遅めの夏バテ、秋バテです。

【元気に秋を過ごす5つのポイント】

- ①食事・夏の胃腸はかなりのダメージを受けています。食事の基本は、規則正しく・バランス良く。暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを整えるためにも、冷たいものを控え、温かいものを摂るようにしましょう。また、ミネラルやビタミンをいつもより積極的に摂るようにしましょう。食欲のないときには、少量でも、栄養バランスの良い食事を摂るように心がけましょう。サプリメントや補助食品の助けを借りることも一つの方法です。
- ②入浴・一日の疲れをとり、リラックスして眠りにつきやすくするために、約37～39℃のお湯での入浴半身浴がおすすです。副交感神経が優位になり、体が睡眠モードに切り替わったり、冷房などで冷えた体を温め、体力の回復、胃腸の回復を助けます。
- ③冷房・一般的に、外気との温度差は5℃以内が望ましいといわれますが、オフィスなどでは自由になりません。自分の体調に合わせて温度調節できる服装や、ひざ掛け、靴下、腹巻きなどを準備しましょう。特にお腹まわりや下半身の保温は大切です。
- ④運動・冷房の効いた室内にいたり、気候が涼しくなると、汗をかかなくなり、血行が悪くなります。すると、体内に疲労物質が溜まり、疲れやすくなります。朝夕の涼しい時間帯を選んでウォーキングや軽い運動をし、適度に汗をかきようにしましょう。
- ⑤睡眠・初秋は、季節の変わり目で自律神経も乱れやすく、よく眠れない、寝つきが悪いという人も多くなります。朝一番に太陽の光を浴びる朝の散歩やウォーキングは特におすすです。夜は、お風呂に入って心と体をリラックスさせてあげましょう。また、夜や明け方は気温が下がるので、長袖のパジャマや腹巻き、厚めの布団を用意しましょう。

生活 メモ 季節の風物詩 ミュンヘン「オクトーバーフェスト」

日本各地でも開催されるようになったビールの祭典オクトーバーフェスト。その本場は南ドイツの都市ミュンヘン。毎年9月下旬から10月初旬の約2週間、会場には数千人を飲み込む規模の巨大テントのビアホールが立ち並びます。会場となるテレージエンヴェーゼ(Theresienwiese)はミュンヘン市街地近くにある42ヘクタールの大広場です。オクトーバーフェストは期間中、広大な会場に、毎年約600万人が押し寄せる世界最大級のお祭りなのです。

2010年で200周年を迎えるオクトーバーフェスト。記念すべきその第1回は、盛大な競馬をメインイベントに1810年10月17日に開かれました。同年10月12日に執り行われた、当時のバイエルン王国皇太子の結婚式をきっかけに開催され、その時のイベントだけ翌年以降も引き継がれ、ミュンヘンの年中行事として定着したようです。後に開催期間は次第に延長され、会期も9月へ前倒しされるようになりました。冬の訪れの早い年だと、ドイツの10月は冬のような冷え込みが襲われることもしばしば、夏の名残のある9月のほうが、祭りをより満喫できるからということなのでしょう。現在では毎年9月中旬頃から10月最初の週末まで、2週間にわたって開催されるのが慣例になっており、今年も9月18日～10月3日までです。

オクトーバーフェストのメイン会場は、それぞれ数千から1万席を用意する巨大な14のテント群が並びます。中にはビール醸造所のビアホールに、ワインや伝統料理のレストラン、出店者はいずれも地元ミュンヘンの名門揃いです。巨大テントの間には軽食や居酒屋など計15の小テントが点在し、周囲にはネオンも鮮やかな遊園地が賑やかです。そしてオクトーバーフェスト最大の楽しみは、開幕と同時に解禁されるオクトーバーフェストビール。ミュンヘンの地元醸造所が、このビールの祭典のために醸造したビールが味わえます。記念すべきオクトーバーフェスト200周年！今年のオクトーバーフェストはヒートアップしそうです。

「はやぶさ(MUSES-C)」

宇宙科学研究所が開発した小惑星探査機。探査対象は地球と似た軌道を持った小惑星「ITOKAWA」。ITOKAWAまで何ヶ月かで飛行、光学カメラで地球からの指示なく自律的に判断しその表面から物質サンプルを持ち帰ることが目的でした。小惑星は惑星が誕生する頃の記録を比較的よくとどめている化石のような天体で、サンプルから惑星を作る材料や惑星が誕生する頃の太陽系雲内の様子等の手がかりが得られます。また地球上で分析が行えるため、回収される量が少量でもその科学的意義は極めて大きいといえるのです。度重なる致命的打撃を受けながら6月13日奇跡的帰還を成し遂げたはやぶさ。回収したカプセルの一部などの展示も大好評です。これから日本の宇宙開発が進むことが期待されています。

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索の土地の事
 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

9月 暮らしのカレンダー

長月、色どり月、祝月、詠月、菊開月、菊月、玄月、建戌月、青女月、竹酔月、寝覚月、暮秋、紅葉月
1日 二百十日/関東大震災記念日/防災の日 15日 老人の日
8日 白露 20日 秋彼岸の入り/敬老の日
9日 重陽の節句 22日 十五夜(中秋の名月)
11日 アメリカ同時多発テロ 23日 秋分の日