暮らしの瓦版

2011年2月号

地球にやさしい快適「エコ住宅」（11）

【シックハウス法で機械換気を義務付けるのはなぜ？】シックハウス症候群とは文字通り「病気の家」という意味で、家の中にいると具合が悪くなり、家から出ると良くなることから、呼ばれています。それは家具や建材に含まれる化学物質が室内に発散していて、アレルギー反応を起こすからで、具体的な症状は、目まい、吐き気、頭痛、息切れ、せき、疲労感などで、重症になると微量の化学物質にも反応する化学物質過敏症になり、更には複数の化学物質に反応するような多重化学物質過敏症にまで症状が進む場合もあります。

家具や建材には接着剤や塗料が使われていて、それらが化学物質を発散します。化学物質の中の問題となるのはホルムアルデヒドやトルエン、キシレンなどで、厚生省（現厚生労働省）はこれらも含め13物質について室内濃度指針値を設けました。また、2003年に建築基準法を改正して「居室内における化学物質の発散に対する衛生上の措置（シックハウス法）」を制定しました。シックハウス法はまとめると「クロルピリホスは原則使用禁止。ホルムアルデヒドはこれを発散する建材の使用制限。機械換気の義務付け（特例措置あり）」など。クロルピリホスは防蟻剤で危険なものであるため、ホルムアルデヒドは接着剤などに含まれ発がん物質であることと、一般の住宅で特に多く発生するために、規制対象となりました。建物以外に、家具など家の中に持ち込まれるものから化学物質が発散される場合を想定してホルムアルデヒドを発散しない建材を用いても、機械換気の設置が義務付けられています。

また、シックハウス法は高気密住宅ではない家も含まれます。それは、自然換気量は内外温度差が大きいほど、すき間が大きいほど大きくなります。自然換気による必要換気量は室内外の温度差が大きい冬の場合に確保できますが、それが小さい春、夏、秋などにはあまり見込めません。加えてエアコンの普及により窓を開けての換気量もあまり見込めなくなりました。「冬は、ホルムアルデヒドが発散しにくく自然換気量を確保しやすい。夏は、ホルムアルデヒドが発散しやすく、冷房して窓を閉め切ると自然換気量も少ない」ということになり、機械的な換気が義務付けられることになったのです。

シックハウス法施行後の調査で、室内のホルムアルデヒド濃度はめざましく低下したことが確認されました。しかし、この機械換気の必要性を「法律だからしかたない」と捉えるのでは意味がありません。化学物質と換気の関係性をよく理解し、その利用を図らなければいけないでしょう。

季節の風物詩「雨水」

雨水は二十四節気のひとつ。毎年2月19日ごろ。また、この日から啓蟄までの期間も雨水といいます。空からは雪から雨に降るものが変わり、地上に積もった雪や氷も溶け始める頃。忍び寄る春の気配に草木が蘇るという意味があり、『暦便覧』には「陽気地上に発し、雪氷とけて雨水となればなり」とあります。春一番が吹き、ウグイスの声が聞こえ始める地域もあります。昔から農業耕作の準備を始める目安とされています。

生活メモ　季節の行事「節分」

2月3日は「節分」。節分とは本来「季節を分ける」つまり季節が移り変わる節日を指し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日に、1年に4回あったものでした。ところが、日本では立春は1年の始まりとして、とくに尊ばれたため、次第に節分といえば春の節分のみを指すようになったようです。立春を1年の始まりである新年と考えれば、節分は大晦日にあたります。平安時代の宮中では、大晦日に陰陽師らによって旧年の厄や災難を祓い清める「追儺」の行事が行われていました。室町時代以降は豆をまいて悪鬼を追い出す行事へと発展し、民間にも定着していきました。

節分には豆をまきますが、これは中国の習俗が伝わったものとされています。豆は「魔滅（まめ）」に通じ、無病息災を祈る意味があります。昔、京都の鞍馬に鬼が出たとき、毘沙門天のお告げによって大豆を鬼の目に投げつけたところ、鬼を退治できたという話が残っており、「魔の目（魔目＝まめ）」に豆を投げつけて「魔を滅する（魔滅＝まめ）」に通じるということです。豆まきは一般的に、一家の主人あるいは「年男」が豆をまくものとされていますが、家族に よっては家族全員で、というところも多いようです。家族は自分の数え年の数だけ豆を食べると病気にならず健康でいられると言われています。豆まきに使う豆は炒った豆でなくてはなりません。なぜなら、生の豆を使うと拾い忘れた豆から芽が出てしまうと縁起が悪いからです。「炒る」は「射る」にも通じ、また、鬼や大豆は陰陽五行説（「木」「火」「土」「金」「水」の五行）の「金」にあたり、この「金」の作用を滅するといわれる「火」で大豆を炒ることで、鬼を封じ込めるという意味があります。そして最後は、豆を人間が食べてしまうことにより、鬼を退治した、ということになるわけです。また、豆をまく事により、五行の「木」を助けるという事で、「春の気を助ける」から「春を呼ぶ行事」でもあります。北海道・東北・北陸・南九州では 落花生をまく（大豆よりも回収し易く、殻ごと撒くため地面に落ちても食べられる、等の利点がある）地域もあります。豆を撒く際には掛け声をかけますが、その掛け声は通常「鬼は外、福は内」ですが、鬼を祭神または神の使いとしている神社、また方避けの寺社では「鬼は外」ではなく「鬼も内（鬼は内）」としているところもあります。家庭内での豆まきで、「鬼」の付く姓の家庭や鬼が付く地名の地域では「鬼は内」の掛け声が多いといいます。炒った豆を神棚に供えてから撒く地方もあります。

また節分に鰯の頭を、柊の小枝に刺して戸口に挿す風習は、近世以降行われるようになったもので、これも魔除けのためです。鰯の頭の悪臭で、邪気が家に入るのを防ぐという意味があります。

他に節分に巻き寿司を食べる風習は、福を巻き込む、縁を切らないという意味が込められ、恵方に向かって巻き寿司を丸かぶりする主に大坂の船場で行われていた風習ですが、大阪海苔問屋協同組合が行った「巻き寿司のまるかぶり」のPRイベントをマスコミが取り上げてから、コンビニ等でも販売され全国へ広まったようです。

季節の変わり目には邪気が生じると言われます。皆健康で過ごす工夫なのかもしれません。

生活メモ　季節の言葉　大ブーム「市民マラソン」

近年の市民マラソンブーム。2月には、マラソンブームの火付け役となった東京マラソンなど市民参加型のマラソン大会が多く行われます。東京マラソンには定員の10倍近い申し込みが殺到。10キロ走やハーフマラソンなども含め、国内で今年開かれる市民参加型マラソン大会は約1500。参加者総数は前年の約1・2倍に増えています。各地の大会を『はしご』するランナーも多く、日本陸連が公認する約50のフルマラソン大会で完走した市民ランナーは、平成16年度の7万8千人に対し、21年度には2・1倍の16万6千人に増加。最近は女性の比率が増し、おしゃれなウエアで快走する「美ジョガー」という言葉も生まれています。

このブームは東京マラソンがメディアに大きく取り上げられたことや折からの健康ブームが重なったからではと言われています。マラソンは、主催者や自治体側にとって「経済効果」という副産物を産み、10月に新たに始まる大阪マラソンの経済効果は124億円とも言われています。まだまだ市民マラソン大会も増えそうです。

興味がなければ「どうしてあんな辛そうなスポーツを？」と思ってしまうマラソン。始めるきっかけは様々でも、ジョギングから始めて走る楽しさに目覚めてしまう人が多いそうです。徐々に距離を伸ばし、タイムに挑戦し、レースに参加。マラソンは、走り遂げた時の達成感がたまらないといいます。走ることは、自分の足に合ったランニングシューズを用意すれば、気軽に始めることができるスポーツです。まず、脂肪を燃やす有酸素運動のためダイエットに大きな効果があります。正しいフォームで継続すれば、姿勢がよくなり、体が引き締まり体力がつきます。また、走っているとリフレッシュでき、ストレス解消効果も絶大。ある程度長い距離を走るランニングは、脚だけでなく、腹筋、背筋などの様々な筋肉を総動員して行います。逆にいうと、筋力が不足していると、走っているうちにフォームがくずれ疲れやすく、腰や脚が痛くなり、けがにもつながります。楽しく走り続けるためには、正しいフォームを身につけ、全身の筋肉をバランスよく鍛える必要があります。けが防止や疲労回復に、ランニング前後のストレッチも欠かさず行いましょう。

気になる言葉「TPP」

環太平洋戦略的経済連携協定。ｼﾝｶﾞﾎﾟｰﾙ、ﾆｭｰｼﾞｰﾗﾝﾄﾞ、ﾁﾘ、ﾌﾞﾙﾈｲの4カ国が参加する自由貿易協定で2006年5月に発効。更に米国、ｵｰｽﾄﾗﾘｱ、ﾍﾟﾙｰ、ﾍﾞﾄﾅﾑ、ﾏﾚｰｼｱが参加を表明し、新たな枠組みの合意に向けて9カ国で交渉中。日本も参加を検討しています。

参加すると物品の関税は例外なく10年以内にほぼ100%撤廃が原則。参加による政治的・経済的な意義に加え、参加しなければ自動車や機械等、日本の主要産業が自由化でﾘｰﾄﾞする韓国と比べ海外市場で不利になるとの試算もあり、経済団体を中心に参加支持の声が多くあります。しかし、関税撤廃による国内農林水産業への影響などが懸念され反対勢力も強くあります。年頭挨拶で菅総理はTPPへの参加の方向性を6月をめどに出す考えを示しており、正念場を迎えます。

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

02月 暮らしのカレンダー

如月・衣更月、殷春、梅見月、建卯月、仲春、初花月、雪消月、雪消月、麗月、小草生月

3日	節分	14日	聖バレンタインデー
4日	立春	19日	雨水
8日	針供養	26日	2.26事件の日
11日	建国記念の日	27日	東京マラソン(第5回)