



Mother House

年頭所感

心なごむ冬の暮らし

京都の冬は凛とした透明感がある。心と体が引き締まる。

この文章を読んでいただいている皆様は、京都の冬で感じられることは何だろうか。

「冬は耐えて暮らします」

「寒い冬は家の中で出来ることも限られてしまっ

そう思われている方も多いのではないだろうか。

その方々に、

「もう我慢しなくていいですよ」

と私は言いたい。

弊社は、住まわれる方の体調・健康を考えた家づくりに真剣に取り組んでいる。

家中をまるごと同じ温度に保つことができる住まいづくり。トイレも脱衣室・浴室もいっさい寒くない。

部屋間の温度差は大変危険なものである。

寒いトイレ、脱衣室・浴室で毎年一万人が亡くなっている。浴室での溺死は四千人を数える。

すべて体に負担がかかる住まいによる事故である。

この対策は、私達住まいのつくり手がしなければいけないことだ。

「体がゆっくり休まる」「ひやっと感じる事が無い」

「空気が澄んでいる」「ぐっすり朝まで眠れる」

などの喜びの言葉を、

お住まいのお施主様からよくいただく。

そしてもう一つ、

「電気代が本当に安くなりました」とも。

マザーハウス石田工務店は、

今日の充実をかみしめ

明日の活力を生みだす、

そんな住まいをつくっている。

私は、皆様に

「家族のように愛され続ける家」

というものがあることを

お伝えしていきたいと思っています。

(株)石田工務店

代表取締役 石田泰久



京都市北区・船岡山山頂より比叡山を望む (2012年1月)

心なごむ暮らしをするために必要な3つのこと。

1 家のまわりを包み込む 断熱

夏涼しく冬暖かい住宅をつくるには、結露しにくい(水を含みにくい)断熱材で家全体をすっぽりと包み込むことが重要となります。

断熱材は素材ごとに断熱性能に違いがあり、熱を伝えにくい断熱材ほど高性能であるといえます。また、厚さが増すのに比例して断熱力が向上します。断熱性を示すのが熱損失係数Q値で、

$$Q値 = \frac{\text{建物から逃げる熱量の合計}}{\text{建物の延床面積}} = \frac{W}{m^2K}$$

で表されます。

このQ値は窓の性能で大きく変わります。

この数値が小さな住宅ほど、熱を失いにくい高性能な住宅といえるのです。



2 隙間風をなくす 気密

一般的に、住宅には無数の小さな隙間や少し大きな隙間があり内外を空気が移動しています。外気温が低ければ冷たい空気が入ってきますし、反対に外気温が高ければ暖かい空気が入ってきます。隙間風があれば、冬は暖房で暖めた室内の空気を外に逃がすことになり、夏は冷房で冷やした空気を逃がすことになり、このように、隙間風はエネルギーのロスを生み、省エネ空間にはなりません。また、空気には温度による特性があります。冷たい空気は重く、暖かい空気は軽いというものです。隙間風のある家は、2階に比べて1階の温度が低くなります。冬期、夏期においては、1階2階の上下間の温度差が15℃以上にもなる住宅も少なくありません。この隙間風をなくすために必要なのが、「気密」という考え方です。気密の高い住宅は冬期、夏期において上下間の温度差を少なくすることができます。隙間のあるなしは、「相当隙間面積C値」で表されます。

$$C値 = \frac{\text{家全体の隙間の合計}}{\text{建物の延床面積}} = \frac{cm^2}{m^2}$$

延床面積100㎡(約30坪)の住宅でC値が1ならば家全体の隙間は10cm角となります。ちなみに一般的な住宅でC値は10程度。C値は各住宅ごとに機械測定し、この数値が小さな住宅ほど高性能な住宅といえます。

3 きれいな空気を満たす 換気

換気と気密はきつてもきれいな関係にあります。気密が低い(隙間風がある)家は、隅々までのきれいな換気ができません。隙間風による気まぐれな一部分の換気となるからです。隙間風があると風が強い時と、室内外の温度差がある時は大幅に換気量が増えます。また、隙間を通してほこりと花粉も入ります。気密が高ければどんな条件でも換気量の大きな変化はありませんし、ほこりや花粉も気にしなくて済みます。

WHO(世界保健機構)において、住宅の理想的な換気量は1時間当たり家中の空気の半分の換気と決められています。これですと2時間で住宅全体の空気が全て入れ替わることになります。充分な気密をつくり、その上で小さな換気扇と空気取入口を数台取り付けることで、きれいな空気で常に満たされる快適住宅をつくることのできるのです。

※気密の説明参照
相当隙間面積C値1が目安 単位 cm²/m²



京都の冬を健康に暮らすために大切なこと。

部屋間の温度差2℃以内の家づくり

寒いトイレ、脱衣室・浴室で毎年一万人以上の方が亡くなっている。冬の深夜、暖房の入った部屋の布団から出てトイレに行くことがある。この場合、布団の中の温度は30℃程度。そして、廊下を通過してたどり着いた暖房の点いていないトイレの温度は5℃という場合も多いのではないだろうか。その25℃の差が血管を収縮させ心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因となる。特に危険なのは浴槽につかる瞬間である。入浴中の急死の半数が12月～2月の冬場の3か月に起きている。寒い脱衣室、浴室から急に暖かい湯につかると血管が拡張し血圧が下がる。こうなると脳の血流量が減って意識障害が起こり、浴槽での溺死につながっていく。また入浴後も注意が必要だ。寒い脱衣室に出ると再び血圧が上がり心筋梗塞などのリスクが高まる。

このような事故のすべてに住宅の部屋間の温度差が関係している。京都の冬を健康に暮らすためには部屋間の温度差2℃以内の住まいづくりが大切である。

断熱、気密、換気の行き届いた住まいが、心なごむ冬の健康的な暮らしに通じることをぜひ知っていただきたい。