

暮らしに役立つ情報満載

Original Frame & Urethane Panel
F & P
FPの家

住まいる

SMILE NEWS

ニュース

2020 12 vol.121

今月の特集

寒い家の健康リスク

家の中が寒いと不快な思いをするだけでなく、そこに住む人の健康にも大きく影響を及ぼすようです。そこで今回は、住宅内の温度差が引き起こす健康リスクについて、いくつかの具体例を一緒に考えてみましょう。

住宅内の急激な温度差が疾患の一因に

寒い冬の日、暖房をつけているのに室内がぜんぜん暖まらないという家には、最悪の場合、死に至るほどの健康リスクがあるというのはご存知ですか？日本人の死因で一番多いのはガンですが、高齢者においては、心筋梗塞や狭心症などの心疾患、脳梗塞などの脳血管疾患がガンの死因を上回っています。住宅内での急激な温度差が引き金となって起こる「ヒートショック」は、これらの疾患の一因となっていることが少なくありません。暖かい居室から寒いトイレに行ったり、暖かいお風呂場から寒い脱衣場へ移動したりすることで起こ

る急激な温度差で血管が収縮し、心筋梗塞や脳梗塞などの疾患を引き起こします。また、家が寒いと体の動きも鈍くなり、住宅内での高齢者の転倒事故などのリスクも高まります。

住宅内の事故は温度差が激しい冬に起こることが多いですが、夏の暑さもまた、ヒートショック同様、注意が必要です。最近の異常気象により、気温が40度を観測するなど記録的な猛暑日が全国各地で見られ、熱中症患者が増加。とりわけ高齢者の熱中症はとて多く、その半数以上が住宅内で発生しています。その原因として考えられるは、体温を下げる機能が低下しているという高齢者の身体的特徴が関係しているほか、エアコンの室温調整や通風の確保、こまめな水分補給

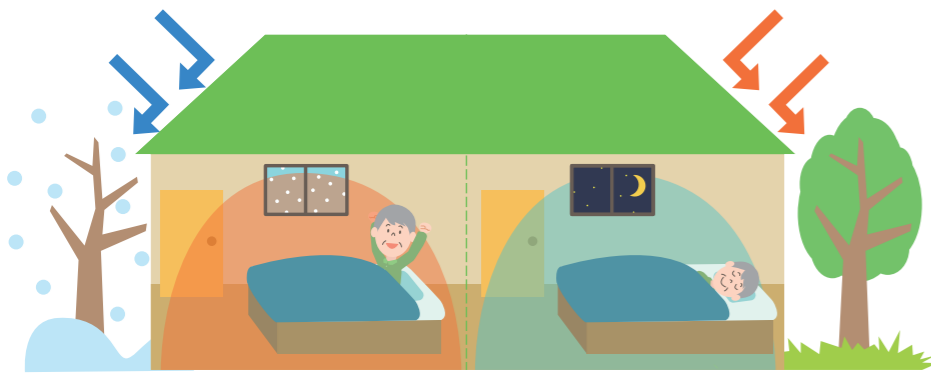
が不足していることが要因ですが、言い換えれば、住宅の断熱性能が高い夏でも涼しい家であれば避けられる事故ともいえます。

健康リスクの回避は高断熱住宅が理想

住宅内での寒さ・暑さによる健康リスクを回避するには、「冬は暖かく、夏は涼しい」高断熱・高気密住宅が理想の選択です。冬暖かければ、ヒートショック予防はもとより、寒い朝に布団から出る辛さを感じることなく、爽やかな朝を迎えることができます。また、暑い夏の熱帯夜で安眠できないという悩みからも解放されることでしょ。

優れた断熱性、気密性を実現する「FPウレタン断熱パネル」で、床・壁・屋根をすっぽりと包み込むようにした一体構造の「FPの家」なら部屋ごとに温度のムラがなく、冬暖かく、夏は涼しいだけでなく、湿度の高い梅雨時期でも部屋の中がジメジメせず、カラッとしていて快適です。また、「FPの家」は耐水性の高い構造で結露が起こりにくく、カビの抑制にも高い効果があるため、アトピーやぜんそくなどの改善効果も期待できます。

季節を問わず日本中どこでも快適に過ごせる「FPの家」で、家族の笑顔が広がる健康生活を始めてみませんか？



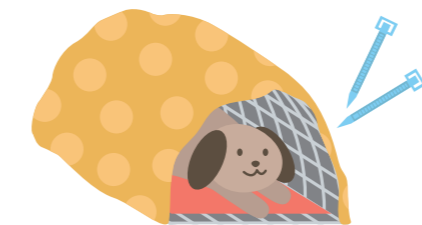
住まいの知恵袋



暖房の種類

暖房は暖め方の違いで「対流式暖房」「輻射式暖房」「伝導式暖房」の大きく3つの種類に分けることができます。**対流式暖房**は、空気を暖めて、それを循環させることで空間を暖める仕組みで、エアコンやファンヒーターなどがこれにあたります。**輻射式暖房**は、電磁波の一種である赤外線を暖房器具から放射して、赤外線が当たった人や物などを暖かくする仕組みで、ハロゲンヒーターやパネルヒーターといったものがこれにあたります。**伝導式暖房**は、暖房器具が発する熱を直接伝えて暖める方式で、ホットカーペットや電気毛布が代表的です。それぞれの暖房の特徴を理解して、異なる種類の暖房器具を組み合わせれば、効率よく暖かく過ごすことができます。

カンタンDIY



あったかペットハウス

日に日に寒さが増して、短毛の犬種や小型犬、寒さが苦手なネコちゃんの寒さ対策が必要な季節になりました。そこで今回は、100円ショップなどで手軽に手に入る材料を使って作るペットハウスの作り方ををご紹介します。用意するのはワイヤーネット3枚と結束バンド10本くらい、アルミシート1枚、ひざ掛けなどの起毛生地1枚です。まずは、ワイヤーネット1枚を底面にして、残り2枚をドーム状に曲げて結束バンドで繋げて屋根部分を作ります。次に、アルミシートを全体に覆うようにして巻きつけてテープなどで固定します。その上にひざ掛けを巻きつけてホチキスなどで固定したら完成です。ペットの大きさに合わせて作り方を工夫してみてくださいね。

お金の豆知識

収入合算

1人の収入では住宅購入に必要な住宅ローンの借入額に届かないとき、配偶者などの収入を合算してローンを借り入れる仕組み。金融機関にもよりますが、合算者収入の1/2まで合算が可能です。これと似た仕組みで「ペアローン」がありますが、こちらは2人がそれぞれ住宅ローンを借り入れる契約となります。



暮らしの1ポイント



煤払い(すすはらい)

12月13日は「煤払い」。古くは平安時代の宮中行事で厄払いの意味が込められた儀式だったものが、江戸時代に江戸城で煤払いをしていたことが庶民に広まったと言われています。

新年の神様である年神様をお正月に迎える準備を始めたことから、「正月事始め(しょうがつことはじめ)」とも呼ばれています。

Dr.住まいる

大掃除の順番

順番に決まりはありませんが、大掃除は効率を考えてラクに終わらせたいものです。基本的には、モノの片付けやいらぬモノの処分からはじまり、上から下、奥から手前の順で、一度綺麗にした箇所を再び汚さないようホコリや汚れを取り除きます。水回りやキッチンが汚れが飛び散るので最初に行くと良いでしょう。

