

## 今月の特集

# 健康な住まいの3つの条件

私たちが健康で快適に過ごせる住まいには、適切な断熱性能と換気の確保、高い気密性の3つの条件が欠かせません。この3つがバランス良く組み合わせられた設計により、最適な室内環境が実現し、さまざまな健康リスクを防ぐことができます。

私たちが住む家は、安らぎと健康的な生活の拠り所です。しかし、意外なことに住まいの環境が、私たちの健康に大きな影響を与えていることをご存知でしょうか。健康で快適に過ごせる住まいには、3つの重要な条件があります。

### 【条件① 適切な断熱性能】

住宅の断熱性能が不十分だと、外気温との温度差が室内で発生します。この温度差が原因で様々な問題が起こります。結露の発生によりカビが発生しやすくなったり、冬は室内ごとの温度差が大きくなるため、ヒートショックのリスクがあります。一方で夏は気温上昇に伴い、室内での熱中症の危険性も高まります。また、部屋ごとの温度ムラで生活環境が快適でなくなります。室内外の温度差を小さくするには、高い断熱性能が必要不可欠なのです。断熱性能の向上はエネルギー消費の削減にも効果的で、環境負荷の低減にもつながります。さらに、長期的な視点では建物の耐久性を高めることにも寄与します。

### 【条件② 換気の確保】

一方で、断熱性を高めすぎると今度は換気が不足し、室内の空気が汚れてしまいます。換気が不十分だと、シック

ハウス症候群の原因となる化学物質の室内濃縮が起こります。さらにカビや細菌が繁殖し、呼吸器系の疾患のリスクも高まります。加えて湿度が上がると、不快な空気環境になってしまいます。新鮮な空気の入れ替えと、適切な湿度コントロールのために、換気は欠かせません。

### 【条件③ 高い気密性】

断熱と換気を両立させるには、建物の気密性能が重要になります。気密性が低いと、無駄に外気が室内に侵入します。その結果、冷暖房の効率が下がり、エネルギーロスにつながります。気密性が高ければ、コントロールされた換気で新鮮な空気を取り入れつつ、室内の空気を快適な状態に保つことができます。

このように健康的な住まいを実現するには、適切な断熱・換気・気密の3つの性能が備わっている必要があります。この3つの条件を満たす住まいが、「FPの家」なのです。高断熱・高気密の構造と、24時間計画換気システムにより、夏は過度の暑さを感じず、冬も体が冷えすぎることがありません。空気の質も適切に管理されているので、カビや有害な化学物質の心配もありません。断熱と換気・気密がバランス良く組み合わせられた設計が、最適な室内環境を生み出しているのです。現代人の多くは、就業や家事育児などで一日の大半を室内で過ごします。心身ともに健やかであるために、このような質の高い住環境で生活することが何より大切なことです。健康リスクのない「FPの家」は、そのための理想的な住まいと言えるでしょう。



## 住まいの知恵袋

### 擁壁



土地の高低差のある斜面を保護し、土砂の移動や崩落を防止するために設置される擁壁は、主に、コンクリート製、ブロック製、石積み、土留め杭などの材料で造られています。高さや設置場所、使用目的に応じて、適切な構造と工

法を選ぶ必要があります。例えば道路脇の高い擁壁にはコンクリート製が、住宅地の低い擁壁には石積みやブロック製が用いられることが多くあります。擁壁が適切に設計・施工され、適切な維持管理がなされていれば、長期にわたって法面を保護し、土砂災害を防ぐ役割を果たすことができます。一方で、老朽化による強度低下や、地震や豪雨による地盤の変動などで擁壁自体が崩壊する恐れもあるため、定期的な点検と補修が欠かせません。

## できた! 簡単DIY

### 寄せ植えの基本



プランターや鉢に様々な種類の草花を組み合わせる寄せ植えは、背の高い植物を鉢の真ん中に、低い植物を周りに植えるのがベースとなります。背が高く主役になる植物を「主植物」、周りの低い植物を「被覆植物」と呼

びます。主植物には、ペチュニアやマリーゴールド、ピンカなどがおすすめ。背丈が30cm以上あり、花つきが良いものを選びましょう。被覆植物には、アイビーやパンジーなどの低く這うタイプや、ポチュラカのように地面をおおうタイプを選びましょう。植え付ける際は、植物同士が密集しすぎないように、花の色や形、葉の形を考え、バランスよく配置することが大切です。季節ごとに植え替えて、いつも新鮮な寄せ植えを楽しみましょう。

## お金の豆知識

### 小学生の教育費

公立小学校に通う子どもの教育費は年間約35万円、学年が上がるほどに増えて6年生では約42万円になります。そのうち7割近くが塾や習い事などの学校外活動費で、人口の多い地域ほど高額になる傾向があるようです。私立小学校の場合は、これに入学金や毎月の授業料がかかるので、さらに計画的な準備が必要になります。



## おしえて! Dr.住まいる

### レンジフードのお手入れ

レンジフードは調理時の油汚れで目に付きやすい場所。換気扇フィルターは取り外して中性洗剤で洗浄、本体内側は重曹を使って油汚れをこすり落としましょう。外側や扉ガラスは水拭きか中性洗剤で拭き、がんこな油膜にはガラスクリーナーを使用します。汚れを放置せず定期的に徹底掃除することが、美しく長持ちさせるコツです。



## 暮らしの1ポイント!

### 八十八夜



立春から88日目にあたる「八十八夜」は、田植えやお茶摘みなど春の農作業が本格化する重要な時期として古くから祝われてきました。農家にとっては新年度の幕開けを祝う節目の日で、豊作や五穀豊穡を祈る祭礼の意味合いも持ち、農業との深い結びつきから、人々の生活に根付いた伝統行事となっています。