

住まいるニュース

2025
2
vol.171

今月の特集

温度差のない住まいが叶える快眠

質の良い睡眠には、住まいの温熱環境が大きく関係していることをご存知ですか。室温の急激な変化や部屋による温度差は、睡眠の質を低下させるだけでなく、健康リスクも高めます。快適な眠りのカギは、温度差のない住まいづくりにあるのです。

快眠を妨げる 住まいの落とし穴

質の良い睡眠は、心身の健康を支える大切な要素です。しかし、住まいの温熱環境が、私たちの睡眠の質に大きな影響を与えていることをご存知でしょうか。

一般的な住宅では、外気温の変化に伴い室内の温度も大きく変動します。特に冬場の夜間は、就寝時に暖房を切ることで室温が急激に低下。睡眠中の体温調節に悪影響を及ぼし、浅い睡眠や中途覚醒の原因となっています。

さらに深刻なのが、室内の温度差がもたらす健康リスクです。

寝室と廊下、トイレなどの温度差は、時として10度以上にも及びます。夜間のトイレ使用時には、この急激な温度変化によってヒートショックのリスクが高まります。特に高齢者や子どもは体温調節機能が弱いため、より大きな影響を受けやすいのです。また、断熱性能の低い住宅では、cold spot（冷え込みやすい場所）が発生し、結露やカビの原因となります。

これらは、アレルギー症状や呼吸器系の不調を引き起こす可能性があります。寝室での結露は、布団やマットレスにもカビを発生させ、知らず知らずのうちに健康を害することも考えられます。

近年の研究では、寝室の湿度管理の重要性も指摘されており、快適な睡眠のためには相対湿度40~60%の維持が推奨されています。

実は、睡眠環境の質は、翌日の活動にも大きく影響します。温度変化の少ない安定した環境で眠ることで、深い睡眠が得られ、日中の集中力や作業効率の向上にもつながるといデータも報告されています。

家全体で叶える 快適な眠り

このような住まいの温熱環境の課題に対して、「FPの家」では独自開発の「FPウレタン断熱パネル」が解決策を提供します。

高性能な断熱パネルが外気温の影響を最小限に抑え、24時間365日、家全体で安定した室温を実現。夜間の

急激な温度低下を防ぎ、快適な睡眠環境を保ちます。

パネル工法による高断熱・高气密構造は、室内の温度差も最小限に抑制。寝室からトイレまでの移動時も、温度差によるストレスを感じることなく、安心して過ごすことができます。

また、結露は見えない壁の中にも発生する場合があります。「FPウレタン断熱パネル」は高い断熱性能のほか、水や湿気に強い性質を持ち合わせるため、壁内結露の心配がほとんどありません。

光熱費の削減効果も見逃せないポイントです。一般住宅と比較して年間の冷暖房費を大幅に削減できるため、快適な睡眠環境の実現と同時に、家計への優しさも実感できます。

睡眠環境の改善は、家族の健康と幸せな暮らしへの投資といえるでしょう。



住まいる知恵袋

用途地域別の規制



用途地域は、住環境を保護する第一種低層住居専用地域から商業施設を集積する商業地域まで、全12種類に分類されています。各地域では、建築可能な建物の用途、規模、高さなどが規制され、地域特性に応じた土地利用が図

られています。たとえば、第一種低層住居専用地域では、主に戸建住宅や小規模な店舗などが認められています。近隣商業地域では地域住民向けの日用品店舗が、商業地域では大規模商業施設やオフィスビルの立地が可能です。準工業地域では工場と住宅が共存できる土地利用が想定されています。このように用途地域制度は、地域特性に合わせて住みよい街づくりを実現する役割を担っています。地域の実情に即した土地利用を促進する重要な制度なのです。

お金の豆知識

所得控除

所得から一定額を差し引く「所得控除」には、すべての納税者が受けられる基礎控除をはじめ、配偶者の収入に応じた配偶者控除、家族を扶養する場合の扶養控除、支払った保険料や医療費に対する控除など、様々な種類があります。自身の状況に合わせて適切な控除を受けることで、納税額を調整できる重要な制度です。



暮らしの1ポイント!

福茶



節分には、豆まきとともに「福茶」を飲む風習が伝えられています。昆布、干し梅、柚子の皮など、七福神にちなんだ7種の材料を組み合わせたお茶で、無病息災と福の招来を願って飲まれます。地域によって材料や飲み方に特色があり、その年の健康と幸せを祈る大切な節分行事の一つとして親しまれています。

できた! 簡単DIY

フォトフレームのDIYアレンジ



身近なフォトフレームをDIYでアレンジして、世界でたった一つのオリジナル作品を作ってみませんか。最も手軽なアレンジ方法は、アクリル絵具や木材用ワックスで塗装すれば、インテリアに合わせた色合いに変身。マスキ

ングテープや布を貼るだけでも、手軽に雰囲気を変えることができますよ。ナチュラルテイストがお好みなら、貝殻やドライフラワーをグルーガンで接着するのがおすすめ。リボンやレースなどを組み合わせれば、より華やかな仕上がりになります。麻紐を巻きつけたりモザイクタイルを貼り付けたりすれば、立体的な表情が生まれます。マグネットを活用して着脱可能なパーツを作れば、季節に応じて装飾を楽しむこともできます。ぜひチャレンジを。

おしえて! Dr.住まいる

加湿のテクニック

冬は乾燥する季節。加湿器以外で湿度を管理するテクニックとして、洗濯物の室内干しや観葉植物の設置、濡れたタオルの活用、霧吹きでの水分補給などが簡単に実践できます。また、換気をしながら鍋料理を作ることで、自然な加湿効果が得られます。これらの方法を組み合わせることで、快適な湿度管理が可能です。

