

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をご存知ですか？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。

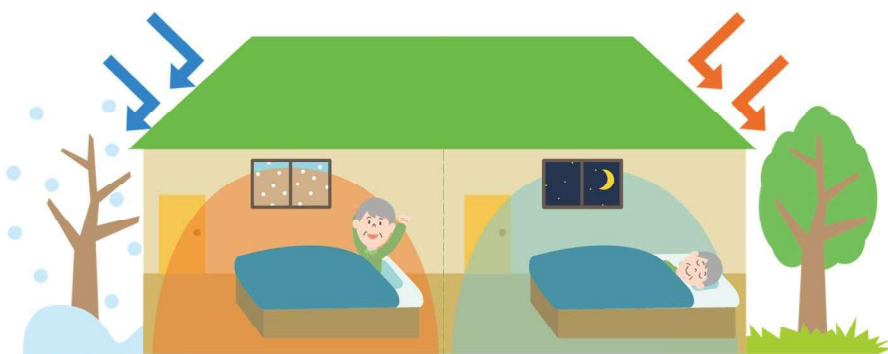
住宅内の事故は温度差が激しい冬に起こることが多いですが、夏の暑さもまた、ヒートショック同様、注意が必要です。最近の異常気象により、気温が40度を観測するなど記録的な猛暑日が全国各地で見られ、熱中症患者が増加。とりわけ高齢者の熱中症はとて多く、その半数以上が住宅内で発生しています。その原因として考えられるは、体温を下げる機能が低下しているという高齢者の身体的特徴が関係しているほか、エアコンの室温調整や通風の確保、こまめな水分補給が不足していることが要因ですが、言い換えれば、住宅の断熱性能が高い夏でも涼しい家であれば避けられる事故ともいえます。

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・高气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う。

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



UA 値

住宅の内と外の温度差が1℃あると仮定した時に、建物の中から外部へ逃げる1時間あたりの熱量を、床や外壁・天井・窓などの外皮面積の合計で割った数値。数値が小さければ小さいほど熱が逃げにくく、省エネルギー性能が高いこととなります。

UA値以外にも断熱性能を図るQ値（熱損失係数）という数値があります。Q値は、床や外壁・天井・窓などの外皮面を貫通して逃げる熱量と、換気によって逃げる熱量の合計を床面積で割ったものです。UA値との違いは、換気での熱損失が含まれることと床面積で割っていることがあります。Q値は、国の断熱性の基準として、平成24年まで用いられてきましたが、現在ではその基準がUA値に変わっています。

カンタン DIY



室外機カバー

日よけや雪よけ、故障対策にもなるエアコンの室外機カバーを、スノコを使ってカンタンDIYしてみませんか。

用意するのは、ホームセンターなどで売っているスノコ6枚と天板用の板。スノコは、長辺が室外機の高さよりも長いものを選んでください。製作のイメージとしては、室外機の左右の側面に1枚ずつスノコを使い、3枚のスノコを前面に使用、残った1枚は天板に使用します。作り方はまず、前面の真ん中に使用するスノコ1枚の両端を切り離し、切り離した板を使ってその他2枚のスノコを木ネジで固定。繋げた前面のスノコの両端に左右一枚ずつスノコを組んでコの字型にします。天板用の板をスノコに木ネジで固定して上に載せ、好みの色を塗ったら完成です。

お金の豆知識

ふるさと納税

生まれ育った故郷や応援したい自治体に寄付ができる制度として創設された「ふるさと納税」。

手続きをすると、寄付金は税金の還付・控除が受けられ、実質自己負担額2,000円のみで、自治体から地域の名産品などのお礼品がもらえるうえ、寄付金の使い道を指定することができる魅力的な仕組みです。

例年以上に自宅で過ごす時間が増えそうなこの冬。ふるさと納税を活用して、自分なりのおうち時間を愉しんでみるのもよさそうですね。



《ほりもと通信について》

弊社ホームページからはいつでもご覧いただけます。ぜひご利用ください。DM 不要の方はご連絡ください。QRコードはこちら→



Instagram更新しています。@horimoto_koumuten #ほりもとグラムで検索お願いします。いいね！フォローお待ちしております。QRコードはこちら→



編集後記

大掃除も兼ねて衣類を整理しました。お気に入りだと思っていた服が似合わなくなっていたり、使う機会がなくなっていたり。思いの詰まったモノたちでしたが、写真を一枚撮ってサヨナラしました。今の自分に合うものを新しく揃えるぞ！と気分もタンズもすっきりです。様々なことがあった2020年も残すところあと一か月。思い残すことなく新年を迎えたいものです。今年もほりもと通信をお読みいただき、ありがとうございました。どうぞ健康でよいお年をお迎えください。

新型コロナウイルスによる感染症予防対策について

弊社では新型コロナウイルス感染予防対策として、お客様ならびにスタッフの健康と安全のため、下記の対策を行っております。

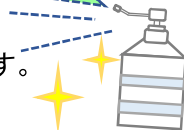
◆スタッフの取り組み◆

- 会社内の除菌・清掃
- お打合せテーブルの除菌
- アルコール消毒の設置
- 室内の定期的な換気
- スタッフのマスク着用・手指の消毒
- スタッフの出勤前検温実施



※各種ご相談・お打合せによるご来訪に関しては、事前のご連絡をお願い致します。

これからもお客様の安心安全そして健康に暮らせる住まいづくりに尽力して参ります。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



株式会社堀本工務店 代表取締役 堀本範雄

《年末年始休業のお知らせ》

12/29(火) ~ 1/4(月)

期間中はご迷惑をお掛けいたしますが、何卒よろしくお願いいたします。

株式会社 堀本工務店

〒920-0005 金沢市高柳町4の1番地2

TEL:076-252-0288

メール:mail@horimotokoumuten.com

HP: https://horimotokoumuten.com

HPのQRコード
はこちら↓

