

窓を開けて心地よい空気を 楽しめるのはほんのわずかか…



皆さんは住み心地の良い家というと、どの様なイメージを持ちますか？
大半の人が「日当たりが良い・風通しが良い・開放感がある」などをあげるのではないのでしょうか？

けれど日本では、窓を開けて心地よい空気を楽しめるのはほんのわずかの期間です。
寒さ暑さや雨など、気候が変わる日本では、年間233日は窓を開けても快適とはいえません。つまり、1年間の2/3は窓を閉めていると計算されます。

そこで窓を閉めていても快適な室内環境を実現することが重要となってきます。
皆さんの室内環境は快適ですか？
実は、快適と感ずることと“温度差”は密接に関係があります。



日々の生活の中で“温度差”はつきもの。この“温度差”によって、夏場では冷房病や寝冷え、冬場ではヒートショックや脳卒中など、身体にいろいろな負担を与えています。寒くても暑くても“温度差”は、私達の快適な生活を妨げるだけでなく、健康を損なうこともあるのです。

負担を感じない温度差は…

◆ヒートショック対策【最低室温 17℃+最大温度差 3℃~5℃】

ヒートショックとは、急激な温度変化が体に及ぼす影響のことで、室温の変化によって血圧が急激に変化し、脈拍が早くなったりすることです。暖房をした部屋とトイレなど、寒い冬場に多く発生します。

ヒートショックを防ぐ冬の平均温度差は【3℃から5℃以内】であることが望ましいといわれており、国土交通省でも暖房居室と非暖房居室の“温度差”は【5℃以内】・廊下とトイレの“温度差”は【3℃以内】であることを、推奨しています。



◆冷房病対策【冷房時最低室温 28℃・湿度 60%が目安】

外気との“温度差”が5度以上あると、暑い時に働く副交感神経と冷えた時に働く交感神経のバランスが崩れて、不眠・だるさ・肩こり・下痢などを引き起こし、時には夏風邪の原因にもなりかねません。

夏の間、冷房に入りすぎて体調を崩した経験がある人も多いのではありませんか？

国土交通省はじめ、多くの研究でも【室温 28℃・湿度 60%】を推奨していますが、それでは暑すぎるのでは？と思われる方も多いのではないのでしょうか。けれど、それは外出時の服装を前提にしているからなのです。

リラックスした状態での評価では、不満足率は10%以下となっています。従って、住宅内であれば【室温 28℃・湿度 60%】は快適であると判断できます。



◆不眠対策【冬期室温 16℃／夏期室温 28℃・湿度 70%以下】

不眠は、室内環境やストレスによって起こりますが、実に日本人の5人に1人が不眠に悩んでいるといわれています。そして、この眠りの質を左右するのが「室温」なのです。

研究結果によると、冬期【室温 16℃】が快眠の許容下限で、それ以下では途中覚醒の増加およびレム睡眠時間の減少があるとしています。また、夏期では【室温 28℃・湿度 70%以下】なら深い眠りを実現できるといわれています。



◆リラックス度・快適度 UP【上下温度差 2℃以内】

例えば、足元は冷たいのに頭の方だけが熱いという状態は、決して快適ではないように、私達がリラックスしたり快適と感ずるためには、室内の上下の温度差が大きく関係しています。

床から 1.2m の間の上下温度差とリラックスの相関関係を実験した結果、温度差【2℃以内】であれば、人ははっきりと快適を意識することができ、4℃以上の温度差があると、快適と言えないことが判明されています。



理想の室内環境を守る3つの“温度差”

◆水平の温度差

家の内外温度差・住居内の室間温度差など、水平方向の温度差を指す

◆時間による温度差

夜～朝の温度差。夏・冬共に、空調を切ってから翌朝までの温度差を指す。

◆上下温度差

室内の上下間の温度差。床と床から 1.2m および天井との温度差を指す。

以上の条件をクリアすることで、室内環境は良好となり、私達は快適な生活を送れるのです。

この3つの“温度差”を無くすことを、『温度のバリアフリー』と呼んでいます。

LaLa では、『温度のバリアフリー』を充分考慮して

「家づくり」に取り組んでいます。

