

特集

暑い夏はもう、さよなら

## 夏を乗り切る

## エコアイデア



住まいのニュースでは、暮らしに役立つ話題をご紹介します!  
今回は、夏到来のこの時期に快適に過ごすアイデアについてご紹介します。

いよいよ太陽の季節がやってきましたね。海に山にと避暑の方法はたくさんありますが、今回は、節電の夏に家の中で涼しく快適に過ごすエコアイデアをご紹介します。

### ●自然の風で屋内を涼しくするには

**風の抜け道を造ることがポイント**  
夏の時期に高温多湿になる日本で暑さのなかで快適に過ごせるよう、日本家屋には長い間に培われてきた知恵が詰まっています。むかしはもちろんエアコンなんてありませんでしたから、自然の力を利用することを考えた、今でいう「省エネルギー設計」の家を建てていました。  
その日本家屋の特徴として、夏を快適に過ごす知恵として取り入れられたのが「風通し」です。自然の風を利用して屋内を涼しくするには、風の抜け道を造ることがポイントとなります。そのため、窓の配置はできる限り対面させる、階段の位置を建物の中央に設けて垂直方向に空気の流れをつくるなど、風通しを考えた設計を検討するのもひとつです。

### ●すだれなどの日よけは屋外に、「緑のカーテン」で収穫も楽しむ

新しい家設計する際に、意外に見過されがちなのが日差しです。現在では、ブラインドやカーテンを窓の内側に付けるのが一般的ですが、日よけとしての役割では、すだれが優れた機能を発揮します。日よけを室内につけた場合は、太陽の熱を室内に呼び込んでしまうカタチになってしまうので、50%程度までしか日差しの熱を遮ることができません。しかし、すだれなどの日よけを外につけた場合、日差しの約80~90%まで遮ることができるのです。ちょっとおしゃれに、布でできたヨーロッパ風の日よけ「オーニング」をつけるのもおすすめです。もっとエコに日差しを遮りたいなら、朝顔やゴーヤなどの蔓(つる)性の植物で「緑のカーテン」を作ってみるのはいかがでしょうか? 緑のカーテンを吹き抜ける風は、涼しげでひんやりして心地よく、ゴーヤやキュウリを育てると収穫も楽しめるので一石二鳥です。

### ●真夏は屋根の温度が70℃!?

**屋根からの熱を防ぐ「FP遮断パネル」**  
夏に屋根が受ける太陽エネルギーは非常に大きく、外気温が31.5℃の時には、屋根材の表面温度は70℃を超える高温になります。従来工法の家屋だと、太陽熱が屋根裏に侵入し、室内温度を上昇させてしまいます。しかし、2層の通気層を持つアルミ遮断シートとウレタン断熱パネルを組み合わせ、屋根の蓄熱を大幅にカットする「FP遮断パネル」を採用している「FPの家」は、太陽熱を屋根裏で遮断し、室内を快適に維持します。このため、従来工法で断熱のために必要だった屋根裏のスペースの必要がなくなり、そのスペースを吹き抜けやロフトへと活用できるというメリット。また、屋根材以外にも、「ウレタン断熱パネル」を壁と床に組み込むことで高断熱・高気密住宅を実現しています。夏涼しく、冬暖かい快適生活を過ごすには、ぜひ「FPの家」をお勧めします。

## 家づくりの知恵袋

### 第22回 寝室

一日の疲れを癒す休息の場である寝室は、できるだけ快適な状態にしておきたいもの。夏の夜に涼しくぐっすり眠るには、夕方からのちょっとした工夫も有効です。  
寝室内に強い西日が入ると、日射熱で室内の空気や床や壁、家具などが熱を帯びてしまうことも。すだれやシェードなどの日除けを使ったり、ガラスに遮熱フィルムを貼るなど、直射日光を徹底的にカットしておきましょう。  
寝具も重要。肌に触れるシーツや布団カバーは綿や麻などを用いると快眠につながります。敷きパットを使えば、睡眠中の汗の湿気で寝苦しくなるのを防ぎます。寝具を寒色系の配色でまとめて、涼しさを演出するのも良いですね。



我が家のお悩み診断!

## Dr. 住まいる

今月のご相談

台所の生ゴミのニオイ、どうしたらいい?

**Q.** 夏になると気になる台所にある生ゴミのニオイ。放っておくと、いつの間にかコバエが…。何かいい対処法ありませんか?

**A.** 生ゴミのイヤなニオイの原因は雑菌です。雑菌は高温多湿が大好き。そこで、生ゴミのニオイ対策として第一に、水気をしっかり切ることが大切です。生ゴミを濡らさないために、果物や野菜の皮は新聞紙を敷いた上で剥き、そのまま捨てます。食べ残しを捨てる際には、濡れやすいシンク内の三角コーナーは使わずに、生ゴミに重曹をひと振りして、新聞紙を敷いたビニール袋の中に入れてみましょう。

## 聞いて納得! アイデア 第22回

今月のアイデア 食品を長持ちさせる下ごしらえ

夏は食品が傷みやすい季節。最も傷みやすいほうれん草などの葉物野菜は、水でよく洗ったあとは、新聞で隙間なく包み、ビニール袋に入れて野菜室へ。株や大根などの根菜なら干し野菜もおすすめです。  
生肉や生魚は、肉汁などが漏れないよう密封してから、他の食材に雑菌がつかないように、冷蔵庫の一番下など、離れた場所に保存しましょう。

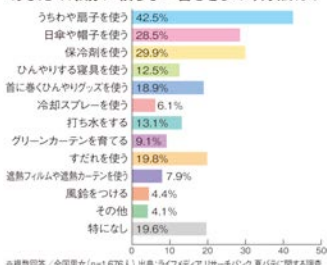


## なまほど! 納得ノート

第22回  
冷房に頼らない暑さをしのぐ方法

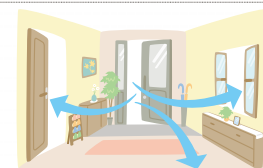
昨年に続いて節電の求められる今夏。なるべく冷房に頼らず快適に過ごすには、どのような工夫をしている人が多いのでしょうか。最も多いのが「うちわや扇子を使う」。自分ひとりで涼しさを感じられるシンプルな方法ですね。「日傘や帽子を使う」「すだれを使う」など、直射日光を遮る工夫も重要。「打ち水をする」「風鈴をつける」など、日本の伝統的な方法も見逃せません。  
光熱費が安く経済的な「FPの家」ですが、簡単にできるアイデアでさらに電気を節約し、エコな暮らしを心がけたいものですね。

### あなたの冷房に頼らない暑さをしのぐ方法は?



## おうちで気軽に始めよう! 住まいる 風水

第22回 換気で良い気呼び込む



風水では、明るくて風通しがよい家は、気の流れがよいため、幸運を呼び入れると言われています。そのため、家の中の「採光」と「換気」は非常に大切だと考えられています。部屋のドアや窓を開けなまま過ごしていると、家の中の気が乱れ、そこに住む人の感情に悪影響を及ぼします。その結果、イライラしたり、争いごとが絶えなかったり、しまいは病気になったりすることも…。ですから、最低でも1日1回は窓を

開けるなどして、家の中の空気を入れ替えます。換気をする場合は、一方所だけ開けても部屋全体に良い気が行き渡らないので、外気を取り入れる窓とは反対方向にある窓も開放し、部屋全体に空気が回るよう工夫が必要です。掃除のときには、淀んだ空気がたまりやすい押し入れやクローゼット、タンスの扉なども開け、換気をこまめに、キレイな空気の中で生活することを心がけましょう。