

今月の特集

家族の健康を支える、室内環境の新常識

気温や湿度の変化は、私たちの体調に大きな影響を与えています。「なんとなく体調が優れない」「朝、すっきり目覚められない」。そんな日常の違和感の原因が、実は住まいの環境にあるかもしれません。家族の健康を左右する室内環境について、意外な事実と対策をご紹介します。

急な変化に要注意! 室温が健康にも影響

「冬は寒くて夏は暑い」「朝起きると体がだるい」「子どもの体調が安定しない」。そんな悩みを抱える方は少なくないでしょう。実は、これらの症状の多くが室内環境と深く関係しています。

急激な温度変化は、私たちの体に大きな負担をかけることが分かっています。特に注目すべきは、私たちの体が気づかないうちにストレス状態になっているという点です。

たとえば、朝方に室温が急激に下がることで、体は余分なエネルギーを消費して体温調節を行います。その結果、目覚めが悪くなったり、午前中の集中力が低下したりすることがあるのです。また、室温の急激な変化は、血圧の乱れや免疫力の低下にもつながります。

子どもやお年寄り、特にその影響を受けやすい傾向にあります。子どもの場合、体温調節機能が未発達なため、室温変化への対応が遅れがち。お年寄り、温度変化を感じにくく、気づいたときには体調を崩してしまうケースも少なくありません。

快適な室内環境のためには、急激な温度変化を避け、できるだけ安定した室温を保つことが大切です。季節を問わず室内の温度差を小さく

保つことで、体への負担を軽減することができます。

快適な室温がもたらす、暮らしの質の向上

室内環境の改善は、健康面だけでなく、毎日の暮らしの質を大きく向上させます。従来の住宅では、冬は寒く夏は暑い、廊下とリビングで温度差がある、朝になると寒くなる、といった課題を抱えています。そのため、エアコンや暖房機器を頻繁に使用せざるを得ず、電気代の上昇にもつながっていました。

理想的な住まいとは、人が意識することなく快適に過ごせる空間です。部屋ごとの温度差が小さく、朝晩の温度変化も緩やかな環境であれば、家族全員が心地よく暮らせます。特に小さな子どもやお年

寄りにとって、安定した室内環境は、健やかな暮らしの大切な土台となります。

近年注目を集めているのが、高性能な断熱材と気密性の高い設計で実現する、年間を通じて安定した室内環境です。FPの家では、独自開発の断熱パネルと24時間換気システムの組み合わせにより、季節を問わず快適な室内環境を実現。エアコンに頼り過ぎることなく、自然な形で理想的な温度と湿度を保つことができます。

住まい手からは「子どもの体調が安定するようになった」「朝の目覚めが良くなった」「冷暖房費が気にならなくなった」といった声が寄せられています。家族の健康を支える住まいづくりは、実は快適性と経済性も同時に叶える、これからの時代に求められる住まいのあり方なのです。



住まいの知恵袋

WIC(ウォークインクローゼット)



「歩いて入れる収納空間」として人気の高いWIC。従来の押し入れと異なり、中に入って自由に動け、収納物を見渡せる便利さが特徴です。ウォークスルータイプとの違いは、WICが行き止まりになっているのに対し、ウォークスルーは二つの部屋をつなぐ通り抜け可能な収納空間である点。WICは収納効率が高く、スペースを最大限活用できます。メリットは、大きな家具が不要になり部屋を広く使え、収納物を一覧できて整理整頓がしやすいことなどがあげられます。一方デメリットは、専用スペースが必要のため間取りの自由度が下がること、窓がない場合は湿気対策が必要なことです。ただし、換気システムの設置や除湿剤の活用で、これらの課題は解決できます。

「歩いて入れる収納空間」として人気の高いWIC。従来の押し入れと異なり、中に入って自由に動け、収納物を見渡せる便利さが特徴です。ウォークスルータイプとの違いは、WICが行き止まりになっているのに対し、ウォークスルーは二つの部屋をつなぐ通り抜け可能な収納空間である点。WICは収納効率が高く、スペースを最大限活用できます。メリットは、大きな家具が不要になり部屋を広く使え、収納物を一覧できて整理整頓がしやすいことなどがあげられます。一方デメリットは、専用スペースが必要のため間取りの自由度が下がること、窓がない場合は湿気対策が必要なことです。ただし、換気システムの設置や除湿剤の活用で、これらの課題は解決できます。

できた! 簡単DIY

アドベントカレンダー



12月1日から24日まで、毎日小さな扉を開けて楽しみを見つけるアドベントカレンダー。市販のものも増えていますが、ぜひ、DIYにチャレンジしてみましょう。基本の材料は、段ボールや画用紙、リボン、シール、そして中に入れるちょっとしたプレゼント。まず24個の小さな箱や袋を用意し、それぞれに数字をデコレーション。平面的な壁掛けタイプやツリー型など、アレンジは自由自在。中身は、お菓子のほか、小さなおもちゃや手書きのメッセージを入れるのもおすすめ。家族への感謝の言葉や、その日だけの特別な約束事を書いたカードを忍ばせれば、毎日の発見がより楽しくなります。完成したら、リビングに飾って、家族みんなでカウントダウンを楽しみましょう。

お金の豆知識

電気料金のしくみ

毎月の電気料金は、契約アンペア数で決まる「基本料金」、「電力量料金」、そして再生可能エネルギー普及を支援する「再エネ賦課金」の合計です。電力量料金には、原油価格や為替レートを反映する「燃料費調整額」も含まれ、月ごとに増減します。電力会社の選択制により、ライフスタイルに合わせたプラン選びが可能です。



おしえて! Dr.住まいる

不用品の処分

大掃除で出た不用品、ただ捨てるのはもったいない! フリマアプリなら手軽に出品でき、宅配買取サービスなら自宅で梱包して送るだけ。リサイクルショップへの持ち込みも手数料無料の場合も。粗大ごみとして処分する前に、現金化できる可能性を検討してみましょう。環境にもお財布にも優しい選択です。



暮らしの1ポイント!

事八日(ことようか)



2月8日と12月8日の「事八日」は、暮らしの節目となる伝統行事です。2月8日を「事始め」として針仕事や農作業を始め、12月8日を「事納め」として一年の仕事を納める地域が多いのですが、逆の場合もあるようです。この日は神様に感謝を捧げ、針供養をしたり、餅を食べたりして、家族の無事を願います。