



古い家の窓はアルミ枠に1枚ガラスが入っているだけという家も少なくありません。いくら暖房しても部屋が寒いというのは、窓から侵入する冷気が大きな要因です。

◆◆◆冬を暖かく過ごすために◆◆◆

1980年に省エネルギー基準が制定されてから、新築住宅の断熱性能は大きく変化してきました。この基準は年代によって改正され、住宅の壁や天井の断熱材の厚さや窓の性能に関する一つの基準となっています。直近では2013年10月に基準が改正され、今後はますます断熱性能が向上されることが期待されます。

しかし、冷気の侵入を大きくカットしてくれる複数ガラスの使用を基準としたのは、実は1999年の次世代省エネ基準以降のことで、1992年の省エネ基準で建てられた家では熱の流出割合は開口部が48%も占めているのです。

したがって、古い家では窓をリフォームするだけで、冬暖かいだけでなく夏も涼しい家になります。窓の性能を上げるリフォームには、エコガラスと呼ばれる断熱性能が高いガラスに交換する、窓の内側に内窓を取り付け二重窓にする、窓を断熱窓に交換するなどの方法があります。また、省エネ基準が無かった築34年より古い家では、断熱材が全く入っていないこともあります。



出典：(社)日本建材産業協会 省エネルギー建材普及センター
[21世紀の住宅には、開口部の断熱を...]より、平成4年省エネ基準で建てた住宅モデルにおける例

築21年～築15年までの新省エネ基準の家でも今の基準の1/2以下の性能しかありません。断熱材を入れるには、床下や天井に潜って断熱材を入れ込んだり、吹き付けるタイプの断熱材などあります。省エネ対策に関心をお持ちの方はお気軽にご相談ください。

○ ひと手間で部屋を暖かくする方法 ○

★カーテンを調整する

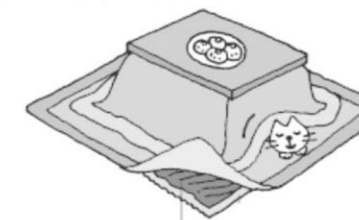
冬は厚手のカーテンに変え、長さも床ギリギリになるようにすると外気の影響を受けにくくなります。長さが足りない場合は別の布をカーテンの裾に付け足すことで丈を伸ばせます。カーテンボックスを設置して上部の隙間を防ぐのも良いでしょう。部屋と部屋の間も、のれんなどで間仕切ると使っていない部屋に熱が逃げず効果的です。

★部屋の隙間を埋める

窓やドアなどの隙間が入ってくる冷たい風。これを防ぐためにはスポンジ状のテープやドア用のストッパーなどで塞ぐようにしましょう。

★段ボールや新聞紙を活用する

段ボールや新聞紙には断熱効果があるので、こたつの敷布団の下やホットカーペットの下に敷くと熱を逃さないように床からの冷気をカットしてくれます。こたつの掛布団を熱を逃さない素材にするのも効果的です。古い家の場合には床板の隙間が空いている場合があるので、畳を上げて床と畳の間に新聞紙を敷き詰めると、床板の隙間から入ってくる冷気を防げます。部屋中に敷き詰めなくても、普段、寝起きするスペースだけでも十分効果を発揮します。キッチンや洗面所の床にウレタン製の敷物をしいたりキッチンマットの下に段ボールを敷くのもいいでしょう。



段ボールや新聞紙

★暖房器具のメンテナンスで効率アップ

暖房器具も長く使えば石油ストーブの芯は劣化してきますし、ファンヒーターのフィルターにはホコリが溜まってきます。こまめにメンテナンスすることで、暖房効率がアップします。ストーブの反射板なども定期的に汚れを落とすことにより放射熱が強くなり、同じ燃費、消費電力でもより暖められます。

なお、断熱・気密性能を上げるだけでは部屋は暖かくなって、空気が汚れてしまうという事態を招いてしまいます。必ず換気設備の見直しを行い、家の中の空気をいつもきれいにしておくよう、断熱・気密・換気は必ずセットで考えるようにしましょう。

♪かんたんレシピ♪

～参鶏湯風スープ～

(2人分)


<材料>

- ・鶏手羽元…6本 ・ごぼう…1/3本 ・甘栗…6個 ・米…大さじ2
- ・にんにく…1片 ・しょうが…1片 ・万能ねぎ…2本 ・酒…1/カップ
- ・塩…小さじ1/2 ・粗びき黒こしょう…適宜

- ①米はさっと洗ってざるに上げ、水気を切る。ごぼうはたわしでこすって洗い、長さ4～5cmに切ってから縦半分に切る。にんにくは縦半分に切って芯を取り、万能ねぎは小口切り、手羽元は骨に沿って数本切込みを入れる。
- ②鍋に水4カップ・酒・塩と手羽元、ごぼう、米、薄切りにしたしょうが、にんにくを入れて強火にかけ、煮立ったらアクを取る。
- ③弱火で蓋をして20分程煮る。むいた甘栗を入れ味をみて塩少々をふる。
- ④器に盛って万能ねぎを散らし、粗びき黒こしょうをふれば出来上がり～！

新しい の家造り

すなわちそれは古き良き時代の日本の家造り(棟梁のいた時代) 皆様の家造りをサポートする場所

 株式会社 シモダ

健康で快適な住まいを考える会・大阪

住まいの駅

〒571-0017 門真市四宮1-2-3

TEL 072-886-0311

<http://www.sumai-no-eki.jp/>