

『かわら版』

第205号

<発行>
株式会社リヤベ住建
046-267-8270



【寝るときはエアコン冷房、風向きは下にたまるのが正解?】

寝苦しい夏の夜、できることなら効率的・効果的にエアコンを使用したいですね。寝るときはエアコン冷房、風向きはどこにするのが正解でしょうか?

◆冷気は下にたまるので、冷房は天井方向が基本
冷房の風向きを考える上で最も重要な物理法則は「冷たい空気は下にたまる」という特性です。温かい空気は軽くて上昇する性質があるのに対し、冷たい空気は重く、下降して床付近にたまる性質があります。この特性を考慮すると、エアコンから吹き出す冷たい空気を効率よく部屋全体に行き渡らせるには、吹き出し口を「上向き」または「水平」に設定するのが基本です。天井や壁に冷気を当てることで、冷気が自然に下降しながら部屋全体を循環し、ムラなく冷やせます。ただし、冷房の風が直接ベッドや布団に当たらないように左右の風向きを調節しましょう。人体に直接エアコンの風を当ててしまうと、体感温度が急激に下がりがちで寝冷えの原因になったり、肌や目の乾燥を招いたりする可能性があります。また、体温が奪われ過ぎることで、自律神経の乱れや疲労感につながることもあります。この基本的な考え方から、冷房使用時は「冷たい空気を部屋の上方方向に送って自然に下降させる」ように加えて、「人体に直接当たらないようにする」というのが効率的かつ快適な使い方と言えます。

◆寝室での冷房の効果的な使い方は?

寝室は、私たちの体にとって最もデリケートな状態である睡眠時に利用する場所です。そのため、冷房もさらに慎重に使う必要があります。

▼風向きは「上向き」または「水平」が最適
先に述べたように、冷たい空気は下にたまるため、エアコンの風向きは「天井方向（上向き）」または「部屋の奥の壁方向（水平）」に設定するのが最も効果的です。さらに、左右の風向きは冷気が直接体に当たらないようにすることで、部屋全体を効率よく冷やせます。

▼設定温度は「25〜28℃」を目安に
厚生労働省健康局が定めた「健康づくりのための睡眠指針2014」では、睡眠に向く室温は13〜20℃とされており、寝床内の温度が33℃前後が最適とされています。冬の暖房は16〜20℃といった温度設定で暖かい布団に入り、夏の冷房は25〜28℃程度の温度設定で毛布やタオルケットなどを使うとちょうどいいでしょう。



快適と感じる温度は個人差が大きいため、25℃から始めて、少しずつ調整して自分に合った温度を見つけましょう。室温計を置くことより正確に管理できます。

▼運転モードは「自動」や「冷房」「快眠モード」などを活用

就寝時の運転モードは「自動」モードか「冷房」「快眠モード」がある場合はこちらを活用するといでしょう。「除湿」モードは、弱めの冷房運転によって湿度を下げることを目的としているため、室温が高すぎたり低すぎたりと、快適な室温を保てない場合があるためおすすめしません。多くのエアコンに搭載されている「快眠モード」や「おやすみモード」などのモードは、睡眠中の体温変化に合わせて自動的に温度を微調整したり、風量を弱めたりする機能です。これにより、寝始めの快適さと、朝方に向けての寝冷え防止を両立できます。

▼扇風機やサーキュレーターを併用する
エアコンと併用することで、冷たい空気を効率よく部屋全体に循環させられます。扇風機やサーキュレーターの風も、直接体に当たるとはならず、「天井や壁に向けて」運転させ、部屋の空気をかき混ぜるように使うのがポイントです。これにより、冷気のムラがなくなり、より均一で快適な室温が得られます。

これらのポイントを参考に、自身の体質や環境に合わせた最適なエアコンの使い方を見つけて、快適な夏のお過ごしください。



「All About」カーナビ技報からの

今月のレシピ 『かぼちゃとベーコンの和風煮』（2人分）



- ◆材料 ベーコン（スライス）2枚
- かぼちゃ 300g
- (A) しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1、水 2カップ

◆作り方

- ① ベーコンは1枚を3等分程に切り、かぼちゃはひと口大に角切りにし、面取りをし、皮をところどころむく。
- ② 鍋に①を入れ、(A) とひたひたの水を加えて紙ぶたをし、中火でやわらかくなるまで20分くらい煮る。

選ぶ色によって金運は変わると言われています。特に、金色や黄色は金運アップの象徴とされ、黒は財産を守る効果が期待できます。自分の強化したい運氣や、生年月日から導かれるラッキーカラーを取り入れるのがおすすめです。

金運アップに良いとされる色 No.2
金運アップに効果的といわれる色は複数あります。

黄色 金運アップを象徴する色ですが、お金の出入りも激しくなる傾向があります。落ち着いた黄土色のような色味を選ぶと安定感を得やすいです。

黒 無運や邪気を払い、財産を守る効果が期待できます。浪費を抑え、貯蓄を増やしたい場合におすすめです。

☆次回はオレンジ☆

【快適性・省エネ性は断熱施工次第！】 建てるなら断熱等級 6 以上

◆「省エネ基準」は断熱性能の最低ライン

日本では 2050 年カーボンニュートラルの実現に向けて住宅の省エネ化が進められており、2025 年には省エネ基準が義務化されました。図は国が定義している断熱レベルを表したのですが、省エネ基準は図の一番下、断熱レベルでは「断熱等性能等級 4」となります。これは 1999 年に制定された古い基準で、CO2 削減や快適な室温を確保するために十分な性能とは言い難いものです。そのため国は、省エネ基準の断熱レベルを遅くとも 2030 年までには ZEH 水準である断熱等性能等級 5 に引き上げる予定。さらに、2025 年度からは断熱等級 6 以上の「GX 志向型住宅」に対する補助事業を開始し、2026 年度も実施を決定。また、ZEH の新定義「GX ZEH」を 2027 年からスタートすることを発表するなど、国は断熱等級 6 をスタンダードとする方向で進んでいます。つまり、これから建てるなら、省エネ基準クリア、ではなく、断熱等級 6 以上を目指した家づくりとなります。

◆断熱性能の基準は 2 種類「Q 値と UA 値」

Q 値とは・・・建物から逃げる熱量を延べ床面積で割った熱損失係数 (W/m²K) を指し、値が小さいほど断熱性能が高いことを意味します。

UA 値とは・・・住宅内部の熱は、外皮 (屋根や外壁、床、窓やドア等の開口部など建物の表面) をつたわり、住宅の外へと逃げていきます。UA 値 (外皮平均熱貫流率) は、外皮を介して住宅全体の熱がどれくらい逃げやすいかを示す数値です。“逃げやすさ”なので、UA 値が小さいほど熱が逃げにくく、断熱性能の高い住宅であることが分かります。

【スーパーウォール工法で建てる家】

LIXIL のスーパーウォール工法で建てる家とは高い耐震性・断熱性・耐久性を実現できる木造住宅工法です。大地震のリスクが高く、気候変動の厳しい日本において長く安心して暮らせる家づくりの手法とされています。

『トリヤベ住建』ではお施主様が安心して長く住み続けられる家づくりにこだわっています。

※丁寧で正しい施工

スーパーウォールパネルをはめ込み、接合部には気密パッキンや気密テープを使用し、隙間を無くして気密性 UP!!

この断熱材の施工が丁寧に行われていないと隙間が出来て、冬寒く夏暑いお家になってしまいます。お家づくりは目に見えないところの施工がとても大切です!

丁寧で正しい施工をしてきているかどうか、家づくりをご検討されている

方には是非、現場の見学をしていただきたいと思ひます!

方には是非、現場の見学をしていただきたいと思ひます!

※気密測定

気密性能を表す C 値を測る気密測定。C 値は 1.0 cm³以下が高性能と覚えて

くださいね!!

(C 値とは・・・家にどのくらいの隙間があるのかを示す指標のこと

隙間が少なければ気密性が高く断熱性能が良い住宅)

HEAT20 とは・・・民間の研究会が定める基準。断熱性能だけでなく、実際の温熱環境や暮らしの質の向上を重視しているのが特徴的。G1・G2・G3 と 3 段階あり、G2 以上が快適性と省エネ性のバランスに優れた高性能住宅の目安とされている。

湘南での家づくり『家づくり学校』より



トリヤベ住建では定期的に「暮らし実感セミナー」を ZOOM にて開催しております。

スーパーウォール工法で実際に建てられたお客様の「生の声」をリアルにお聞きいただき、家づくりをお考えの方の参考にしていただきたいと思います。開催日に関しましてはホームページでご案内させていただきます。また、LIXIL 東京ショールームでは「住まい Studio 体験型ショールーム」があります。今までの家、これからの家の温度差などを実感していただけます。(ZOOM でのオンラインツアーでの参加も可能です) ご興味がある方はホームページお問い合わせ、またはご連絡いただければご案内させていただきます。



◆私どもトリヤベ住建では**水まわり、外壁・塗装工事、屋根工事、網戸の張替え、庭先の改修工事、防音工事、白アリ駆除**
リフォーム全般、新築。に関するお家のことなら何でもご相談に応じます。お気軽にお声をおかけ下さい。
また、当社ホームページからでもお問い合わせができますので是非ご利用ください。



株式会社 **トリヤベ住建**

046-267-8270

大和市福田 662-8



QR コードで
読み取ってね!