

# 冬の住まいを健康で快適に



知ってますか？ 家の中の温度差による死亡につながる事故や健康被害。

寒さが厳しくなると、家の中の温度差（ヒートショック）に起因する悲しい事故の話が多く聞かれます。そのたびに「事故を減らしたい。住環境の改善でその多くをなくする事ができるの」と強く思います。

家づくりの際、部屋数や広さ、間取り、デザインは注目されますが、住宅の安全性や、快適性、住まい手の健康などを考えると、もっと大切な事があります。それは、住宅の強度、温度、湿度、空気のきれいさなど、目には見えないところにあると思います。家の断熱気密施工をしつかりする事で、寒い冬でも浴室やトイレ、廊下など家中暖かく暮らすことができ、危険な温度差のない、安全で快適な住環境を作り出すことができます。それは同時に工

※結露って、なぜできるの？  
結露とは、空気中の水分（水蒸気）が温度差によって、水に変わってしまうこと。暖房機の温度を高くすると、暖房のついていない場所との温度差は大きくなり、低い温度の場所に水蒸気は流れ、表面温度の低いものに触れ水に変わります。

※結露って、何が悪いの？  
窓廻りやカーテンを汚し、押入れの中や家具の陰でカビを発生させ徐々に建物の寿命を縮めます。カビの菌で体調を崩すこともあります。

※結露防止対策って、あるの？  
まず、結露を見つけたらすぐ拭き取

## 結露って、なぜできるの？



庄内健康にいい家つくる会事務局長  
(有) 親和創建 代表取締役

五十嵐 透

①換気扇を回す②除湿機やサーキュレーターを使う③暖房機を見直す④家具の配置を考える⑤温湿度調整（エアコン）をこまめにする⑥開口部強化（ペアガラス・二重サッシ）をする⑦躯体の断熱改修で結露の起きにくい建物にする⑧などなど。本来なら元凶を根絶できれば一番ですが、予算的な問題もありますから出来ることから始めましょう。何もしないことが一番の問題ですよ。



## 目には見えない住まいの性能



庄内健康にいい家つくる会会長  
(有) トータルハウジング夢空間 代表取締役社長

佐藤 渉

ネルギーをムダにしない省エネ住宅でもあります。昨年10月、省エネ法が改正されました。2020年の適合義務化とともに、ゼロエネ住宅や低炭素住宅など、省エネで環境に配慮した住宅が今後ますます増えていくことと思います。高い性能を備えた家は、建設費用はかかりますが、光熱費などが少なくなるので月々の支払いに大きな差はなく、寒い冬でも暖かな室内で、健康で楽しく快適に生活できます。健康に住まえば医療費も減るはずですよ。

家のリフォームや新築を考える際には、目には見えない部分の性能にも目を向けてみてはいかがでしょうか。住まい手の健康を守る家づくりを、この地域に暮らし地域の気候風土を知る私たちがお手伝い致します。

## 入浴事故を防ぐために



庄内保健所  
保健企画課  
高橋 友子さん

高橋 友子さん

入浴事故に関する実態が明らかになっていないため、庄内保健所では平成21年11月から25年4月まで実態調査を行いました。庄内管内で起きた入浴事故は、調査期間中の3年半で853件。その内221人が亡くなっています。これは同期間に交通事故で亡くなった人の4倍以上、寒い時期（11月〜4月）に限ると9倍にもなります。中でも65歳以上の高齢者が9割以上を占めます。

こういった実態と予防法を広く知っていただくために、当保健所では「庄内41℃（よい）ふろジエクト」を展開しています。安全な入浴ポイントとして▼脱衣所と浴室をあたためる▼お湯の温度は41℃以下▼入浴前後の水分補給▼入浴前のかげ湯▼安全確認の声かけ▼半身浴などを呼び掛けています。この予防法を実践してもらいながら、知り合いの方にもぜひ教えてください。

また、庄内保健所では入浴事故予防について出前講座を無料で行っています。おおむね10名以上、40〜60分間ほどです。庄内保健所保健企画課TEL0235-66-4932までお問い合わせください。

## 庄内健康にいい家つくる会（住宅に関すること何でもお気軽にご相談下さい）

■ 秋山工務店	鶴岡市黒川字椿出502	TEL.0235-57-2207
■ (有) 伊藤住宅建設	鶴岡市本郷字三堂9-1	TEL.0235-53-2836
■ (有) 桑原建築	酒田市亀ヶ崎五丁目6-22	TEL.0234-24-0015
■ (有) 齋藤工務店	鶴岡市湯湯海甲160	TEL.0235-43-2452
■ (有) 親和創建	鶴岡市日枝乙6	TEL.0235-28-3106
■ (有) GNIホーム	鶴岡市大岩川家の平64-2	TEL.0235-43-2841
■ (有) 鈴木総合住宅	鶴岡市西片屋字片貝119	TEL.0235-57-5771
■ (有) トータルハウジング夢空間	鶴岡市淀川町20-5	TEL.0235-26-2373

- 旭イノベックス(株)
- 旭化成建材(株)
- (株) 阿部製材所
- (株) エクセルシャノン
- エナーテック(株)
- クリナップ(株)
- 荘内三菱電機商品販売(株)
- ジェイバック(株)
- (有) 鶴岡タイムス社
- (有) トラスト電建
- 富樫新建築設計事務所

新規会員募集中