

渡辺ハウジングOBの皆様と
未来のお客様にお届けする

やすらぎ通信

渡辺ハウジング
03-3959-8743



早くも2月半ば。
2月は、「雪消え月」「木の芽月」
「如月」「梅見月」とも呼ばれ、
暦の上では、ほんのわずかに春
の気配が感じられる月です。

まだまだ本格的な春とは言えませんが、暗い冬が終わり、明るい春が始まると思うと、なんだかウキウキした気分になりますね。

小鳥が囀り、色とりどりの花が咲き乱れ、
やわらかい風が吹き・・・し・あ・わ・せ。



それでも油断大敵！季節の変わり目は体調を崩しがちです。



インフルエンザも流行っているようですので、
特に受験生の皆さんは気をつけてくださいね。
どうぞ、お元気で過ごしてください！

建築のいろはにほへと・・・？

【断熱工法の種類と特徴】

四季のある日本の家づくりで、決して欠かすことのできない要素の一つ「断熱」。

快適な室内環境をつくるだけでなく、効率的な冷暖房を通じて住まいの省エネルギー性能を向上させる役割を担っています。

断熱工法は、大まかに「外断熱（外張り断熱）工法」と「内断熱（充填断熱）工法」に分けられます。

どちらが優れているとは一概には言えませんが、予算や地域の気候に応じた選択を心掛けましょう。

●外断熱工法

近年になって採用されることが多くなってきている工法で、基礎や壁、屋根など建物全体をすっぽり外側から包み込んでしまう方法です。

外断熱工法は、壁の外側全体に断熱材を張っていくので気密性が高く、季節を問わず一定の室内環境をつくりやすくなります。

断熱材が構造材の影響を受けず隙間が生じにくいのが特徴ですが、反面、換気にも重点を置く必要があります。

また、施工費は少し割高になりますが、気密性が極めて高くなり、高気密・高断熱住宅を作り上げることができます。

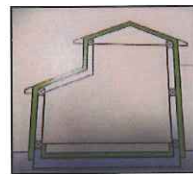
断熱材には、プラスチック系のボードタイプが主に使われます。

●内断熱工法

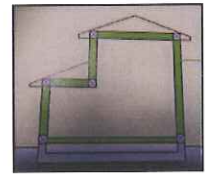
古くから日本の住宅で取り入れられてきた工法で、建物の床下や壁、天井の構造材（軸組）の間に断熱材を隙間なく詰め込んで断熱効果を発揮させます。

断熱材としては、グラスウールや発泡系プラスチック、セルロースファイバー、羊毛など様々な素材が用いられます。

費用も安価に抑えることが可能です。



(外断熱工法)



(内断熱工法)

「雨水（うすい）」

立春から数えて15日目頃で、今年は2月19日にあたります。

ほんのわずかずつですが気温が上昇し、空から降るものが雪から雨に変わり、氷が解けて水になるという意味です。

草木が芽生える頃でもあり、昔から農耕の準備を開始する目安ともされてきました。

春一番が吹くのもこの頃です。

けれど本格的な春の訪れにはまだまだ遠く、時には大雪が降ったりもしますが、三寒四温を繰り返しながら、段々と春に向かっていきます。

穏やかな春の陽ざしが待ち遠しいですね。

「春」 早〜く来い！



そろそろ花粉の季節ですね



お正月気分が一段落するとやってくるもの、それは花粉のシーズンです。

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、流涙、喉や眼の痒み・・・等の諸症状に悩まされる花粉症の方々にとっては辛い季節の到来ですね。

心配な方は、花粉の飛ぶ季節になる少し前から、予防策の一つとして耳鼻科を受診される方もいらっしゃるのではないのでしょうか。



しかし、残念ながら前もって注射をしたり、薬を飲んだからといって花粉症に罹らないという保証はなく、症状を和らげるということのようです。

普段から、手洗いやうがいを励行し、外出時にはマスクやメガネの着用、十分な睡眠で体調管理、またストレスを溜めない生活を心掛けましょう。

その他の予防対策というか、症状を少しでも抑えるために日常気をつけることとは・・・？

いくつかご紹介させていただきます。

① 洗濯物は室内干し

からりと晴れた天気の日には絶好の洗濯日和、と同時に花粉日和でもあります。

洗濯物は室内に干すか、乾燥機を使うことをお勧めします。



② 掃除・洗濯は午前中に済ませる

一日の中で、最も花粉飛散量が多い時間帯は、12時～15時前後と日没直後とされています。

スギは、日の出と共に開いて花粉を飛ばし始め、気温の上昇に伴いその量は段々増えていきます。

ですから、なるべく朝の内に、掃除・洗濯を済ませましょう。

朝は湿度も高く、埃や花粉も床に落ちているので掃除をするのに最適です。

③ 花粉が溜まりやすいスポットを知っておく

家具の後ろや下など、埃の溜まりやすい場所に花粉も溜まります。

また、テレビやパソコンの画面は、静電気が発生するため花粉を吸着しやすい部分ですので、からぶきをしてきちんと花粉を落とすことも忘れずに。

④ 何といたっても拭き掃除が最強

花粉と聞くと、広い範囲に飛び散っているイメージがありますが、実は、外部から部屋の中に持ち込まれた花粉は10～15分位たつと床に落ちます。

だから、床掃除をすれば部屋から花粉を除去することができるのです。

でも、掃除機はかえって花粉を巻き上げてしまうので逆効果。

拭き掃除が一番です。



花粉症でお悩みの皆さん、参考になりましたでしょうか？

少しでも症状が軽減されることを願っています。

幸いなことに、私は今のところセーフです。



「編集後記」

♪春が来た春が来た・・・♪ というよりも

♪春は名のみ・・・♪ という歌詞がびったりのこの頃です。

それでも、立春が過ぎた今、少しずつ春の足音が近づいているのを実感しますね。

三寒四温を何度も繰り返しながら、春一番と共に、まもなく暖かい春の到来です。

やわらかい日差しの中で、お幸せな時間をお過ごしください。

花粉症の方にとっては辛い季節がしばらく続きますが、無理をせずお身体を労わってくださいね。

今月号もお読みいただき有難うございます。

※「やすらぎ通信」をメールでご覧いただけます。

ご希望の方は、アドレスをお知らせください。

また、ご不要の方もご一報ください。

編集責任者

渡辺 田鶴子

