

『たすけ』の気まぐれコラム（第十二回）

こんにちは『たすけ』です。今回は「夏を快的に過ごす」のお話です。

夏が過ごしにくいのは、**日本の夏が『高温多湿』だから**です。中東のように気温が50℃でも湿度が20%以下なら直射を避けて風にあたればそれ程過ごしにくくはありません。

直射を避ける(遮熱する)には、このコラムの第三回～第六回でお伝えしているので、忘れた方はもう一度読み直してみてください。**湿度を下げるには方法が2つ**あります。1つ目は**湿度を発生させない、外から入れない**ということです。発生させないためには、レンジをIHクッキングヒーターへ代える(ガスレンジは燃焼時、水分放出)、洗濯物の室内干しを専用室で行なう(テラス囲いなど)、観葉植物・水槽類の室内からの撤去などがあります。外から入れないためには、気密性能のアップ(内窓設置や巾木下のシーリングなど)を行ないます。もう1つは**発生した水蒸気は速やかに排出する**ということです。入浴後の換気扇稼働は勿論ですが、居室にも換気扇を設置します。この際、稼働時には冷房熱も排熱してしまいますので、**湿度センサー付全熱交換タイプの換気扇**にしましょう。

遮熱・湿度コントロールを行なっても、**断熱性能が悪い住宅では壁や天井から熱伝導した熱が、輻射熱として室内へ放出**されてしまいます。**日本の断熱基準では暑熱地区ほど断熱性能が低くて良い事**になっているので、西日本の方ほど断熱材の入替えや追加リフォームの必要性が増してきます。現在ほとんどの戸建て住宅では、2階が寝室になることが多いので、**天井断熱の性能が快的睡眠の重要なポイント**となります。

夏の晴天時には日射により屋根は約100℃にもなり、小屋裏は80度程度にもなります。

この熱は小屋裏を構成する木材に蓄熱され夜間気温の低下とともに遠赤外線(輻射熱)として放出されます。このとき、**天井の断熱性能が低ければ、この遠赤外線が天井のいたるところから降り注ぐ**わけです。エアコンを稼働させてもエアコン風があたっている部分は涼しくても、その反対面が暑いので、寝苦しくなるということです。

この対策は非常に簡単で、**現在敷設されている断熱材(50mm～100mmのグラスウール)の上へ100mmのグラスウールを2枚又は3枚上乘せする**だけです。注意点は、**その上を透湿防水シートで囲い、バタつかないようにテープ留め**することです。これで上乘せした断熱材の断熱性能が100%発揮できます。素人でもできる工事ですが、**プロに任せても15万～20万円程度**でできますので、是非、お近くの一新助家のお店へお願いしてみてください。

暑熱期の快的睡眠を得られるとともに、無駄なエアコン冷房が減りますので電気代節約にも繋がります。暑くなる前(蓄熱が始まる前)がリフォームチャンスです。

次回はバリアフリーのお話です。お楽しみに。

