▼ ■ ▼ ■ ●

当社が設計したすまいにお住まいの皆様へ

http : / / vivid - style . com /
240 - 0112　Kanagawa - ken　Miura - gun
Hayama - machi　Horiuchi　1315-1
TEL 046 - 877 - 1091　FAX 046 - 877 - 1092
（株）生活空間研究所>一級建築士事務所
佐山>希人

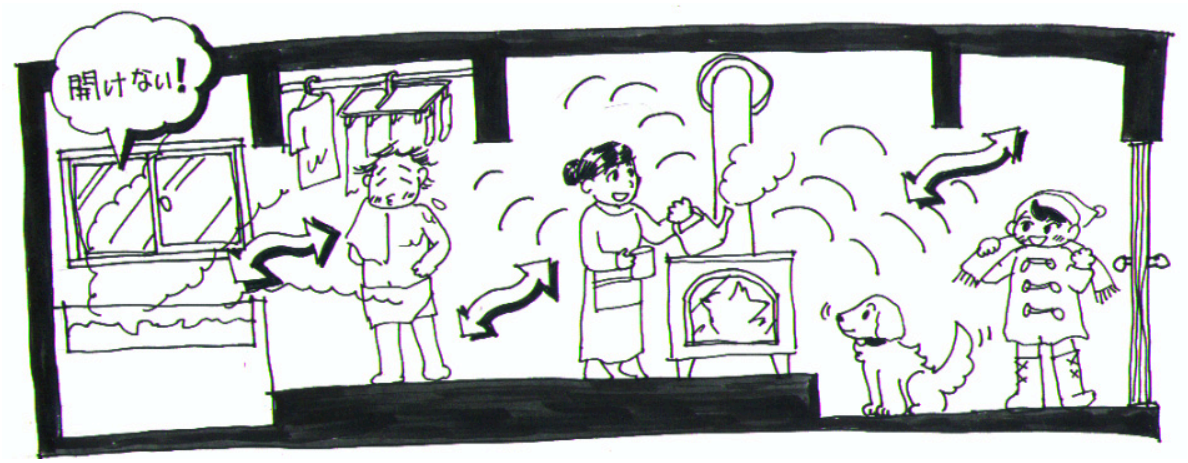
## ー　冬の住みこなしかた　ー

当事務所では、大きなワンルームとしてすまいをデザインしている場合がほとんどです。
それは、ひとつ屋根の下に暮らす家族全員が気配を感じられることを目指しているからです。
これは、熱的環境にも優れています。
地球にローインパクトで、夏涼しく、冬あたたかい暮らしも実現しています。
この方針を実践するために、いくつかのポイントがありますので是非参考にしてみてください。
お断りしておきますが、当事務所が設計していないすまいでは参考になりません。

### ●　すまい全体を同じ温度・湿度に保つことを心がけましょう。

一般的には、暖房効率を考え暖房室を限定して省エネルギーを実践しようと考えがちです。
それは大きな間違いです。
たとえば、リビングだけを暖房し20℃にします。そして、他の部屋は暖房せず10℃だったとします。
そうしますと、リビングから他の部屋に移動するときに「寒い！」と感じるはずです。
この時には血管も収縮し、体に大きなダメージを与えます。高齢者は特に注意が必要です。
反対に、すまい全体を18℃に保ちますと温度変化を感じにくく、寒くない暮らしが可能になります。

また、空気は一定の温度になろうとする性質があります。
この性質により隣り合わせの部屋に温度差がある場合ちょっとした隙間を見つけて空気が移動します。
この時に気流が発生します。つまり、家の中ですきま風が自然発生するのです。
「なんだかスースーするなあ」と一方の部屋をさらに暖めるとますます気流が激しくなります。
がんがん＆スースーの悪循環に陥ります。
このような場合、温度を上げても気流が発生しているので体感温度は下がります。
ですので、できるだけ各部屋は開放することを心がけて下さい。
トイレや洗面も是非開けっ放しにして下さい。
特に、浴室は外に面した窓を開けずに、室内側の建具をオープンにします。（重要）
冬は乾燥気味になりますので、お風呂の湿気を外に逃がさずに家の中に取り込みましょう。
そうすることで、家の中の熱も逃がさず、湿度も下がらず快適環境を保つことができます。
また、洗濯物を家の中に干すことも、湿度を下げないための工夫です。
私の設計したすまいでは、加湿器はほとんど必要ありません。




**POINT 1　→　家の中の建具はすべてあけっぱなしに。トイレ、浴室も。**
**特にお風呂の窓をあけて換気しないこと。**

## ●　蓄熱、蓄湿を頭に入れておきましょう。

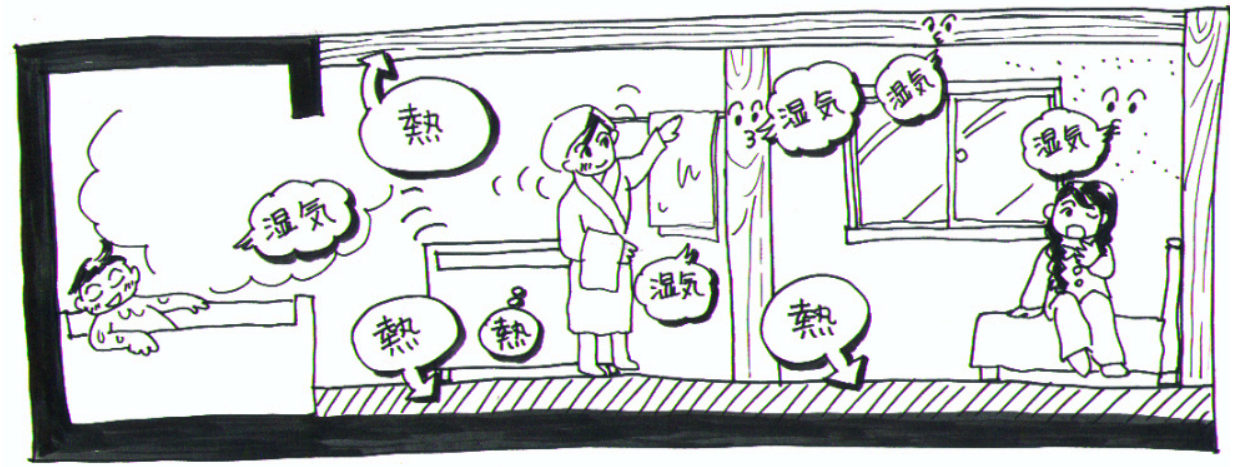
当事務所では、ほとんどの仕上げ材や枠まわりなどを自然素材で仕上げています。
床は無垢の板張り、柱や梁が露出している場合は、あえてよけいな化粧はせず素地。
壁天井は珪藻土、あるいは布、紙の壁紙で仕上げています。
これらは、自然志向だけなのではなく、熱や湿度にとっても有利な材料なのです。
熱を蓄え、湿度を吸ったり吐いたりしてくれる優れものなので、積極的に使っています。

ですので、暖房は長期にわたって考えることが肝心です。
「寒いから、暖房をする」のではありません。
「そろそろ、寒い時期になってきたから暖房をする」ということです。
徐々に家の内部に熱を蓄えていき、温度を下げない工夫をしながら暮らします。
かつて、24時間風呂というスタイルが流行りました。
ちょっとだけエネルギーを加え続けるだけで、水からお湯にするよりもエネルギー消費量が減ります。
温水プールもあれだけの水を適温にするにはかなりのエネルギーが必要ですが、いったん適温になれば
その温度を保ち続けるのにエネルギーはそれほど必要ではありあせん。
それらの考え方をすまいでも実践するのです。

25坪から60坪近いワンルームは、温水プールと同じです。
できるだけ一度暖めた空間は、ちょっとだけ加温するという考え方を実践するのです。
そのときに大切なのは、木であっても熱を蓄えることができるということを覚えておくことです。
無垢の木、珪藻土、煉瓦、タイルなどは、しっかり蓄熱してくれます。
真冬は２～３日留守にすると追加エネルギーがなければ蓄熱された熱は放熱されてしまいます。
一度冷え切ってしまうと適温にするには、莫大なエネルギーは必要になります。
冷え切らない工夫をしながら、寒くない、そして地球にローインパクトを目指していきます。

また、湿度に関しては、冬期間あまり加湿しすぎないように心がけます。
無垢の木や珪藻土は、その内部に湿気を蓄える力があります。
それらは梅雨時などに充分湿気を吸い込んでいてくれるので、室内が乾燥してくると吐きだしはじめます。
吐き出そうとしているところに加湿すると放湿できなくなり水分過多になってしまいます。
冬は、蓄湿された木や珪藻土から水分が空気中に出てきますので、それで充分なのです。
そして、お風呂の扉を室内側にあけっぱなしにしたり、洗濯物を室内に干す程度で調整していきます。
覚えておきたいのは、木造の建物にとっては冬期間乾燥することがとても重要だということです。
梅雨時に蓄えられた湿気を吐き出すことで、木造の建物もリフレッシュすることができるのです。

※　合板フローリング、ビニールクロス、樹脂系の化粧枠などは、蓄熱効果も少ない上、湿度調整も
　　ほとんどできません。これらの材料で造られたすまいでは、木造建築であっても、上記の効果は
　　期待できません。



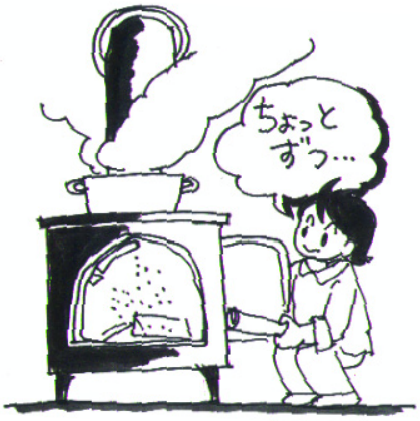

**POINT２　→　一度暖めた空間は冷え切らない工夫を**
**POINT３　→　無垢の木も蓄熱します**

## ●　暖房器別のポイント

次に、暖房機別の扱い方についてポイントを記しておきます。

### ＜薪ストーブが主暖房の場合＞

暖房機器の中では、もっとも即効性の高い暖房機です。初冬（あるいは晩秋）時、焚くと家中が暑く感じることがあります。最初は様子を見ながら、２～３日に一度焚くだけで良いでしょう。家全体に蓄熱させることを念頭に、室内の温度が17～8℃になったら追い焚きします。
我が家では、３階の部屋が20℃を越えたら薪を控えめにし、17℃になったら追い焚きします。それを繰り返していくと、がんがん焚かなくても安定した温度を保つことができます。厳寒期になったら、夜寝る前に薪を投入し、薪ストーブの給気口を絞りゆっくり燃焼させます。
そうすると、一番温度の低い明け方でも、室内を17℃～20℃に保つことができます。この場合も、寒いから焚くのではなく、安定した室内温度を保つためにちょっとずつ焚くことを心がけます。




薪ストーブは、室内空気が乾燥気味になりやすい性質もあります。
木造建築にとって乾燥は良いことですが、乾燥過多の時は薪ストーブの上にナベをおいて加湿します。

### ＜蓄熱式床暖房や蓄熱式深夜電力暖房機が主暖房の場合＞

蓄熱式床暖房（イゼナ、モルタル＆温水循環式、など）や蓄熱式深夜電力暖房機（クレダなど）は、即効性が高くありません。
冬期間通じて、安定した室内気候を造ることを前提にしています。
そのため、晩秋それほど寒くない時期から通電し、それらの熱を室内にも蓄熱していくように心がけます。
この暖房こそ「寒いから、暖房しよう」ではなく、「そろそろ時期が来たので蓄熱をはじめよう」が大切です。そして、一度通電したら暑くてもOFFにしてはいけません。じっくり時間を掛けて、空間に蓄熱していくことで、使用エネルギーもおさえることができます。
どうしても暑かったら、窓を開けるか、アイスクリームでも食べましょう。

この種類の暖房機器は、薪ストーブほど乾燥過多にはなりません。
空間に蓄えられた水分が吐き出されることで適度な湿度状態を保つことができます。しかし、この場合もお風呂や洗濯物で、より快適になるように微調整していくことも肝要です。

### ＜薪ストーブ、蓄熱式暖房機併用の場合＞

主暖房を蓄熱式暖房機、薪ストーブを補助暖房＆大人の火遊びグッツとしている場合は、室内温度が下がりきることは、ほとんどありません。
最低限の温度キープを蓄熱式暖房機が担当し、特に寒い日は薪ストーブがサポートします。
また、深夜電力利用の暖房機（クレダ）は、深夜電力時間が終わる頃（明け方）が蓄熱量が満タンになります。
一日でもっとも暖かさを実感できる時間帯です。
しかし、夜、深夜電力時間になる直前は、放熱しきっていますので、薪ストーブで追加暖房すると良いでしょう。
とはいえ、すまい全体が蓄熱している暖房中間期以降は、それほど気にならなくなります。

冬の住まいこなしは、難しくありません。室内に熱を蓄えるということを念頭に置いておくだけです。
不明な点は、佐山までお問い合わせください。