

冬の暮らし、夏の暮らし。 住まいを考える。

岐阜県立森林文化アカデミー

辻 充孝

●住まいは夏を旨とすべし？

日本の伝統的な住まいは、柱や梁で構成され、その間に障子や襖といった建具がはめられています。夏には、庇やすだれなどで日差しを遮り、建具を開け放つことで、風を取り入れ温度上昇を防いできました。高温多湿の日本の気候に合わせた夏の暑さをしのぐ工夫です。

吉田兼好も「徒然草」第五十五段で「家の造りようは夏をむねとすべし」と述べています。このように、昔から日本では冬より夏の生活を中心に考えられてきたようです。

確かに、明治、大正時代は多くの疾病死亡が夏季に多発していました。ですが、昭和に入ると、明らかに減少しています。(『疾病と地域・季節』 柳山政子著、大明堂1971年) これは、治療の充実と上下水道や冷蔵庫の普及による衛生環境の改善が影響していると考えられます。

●冬はガマンで不健康??

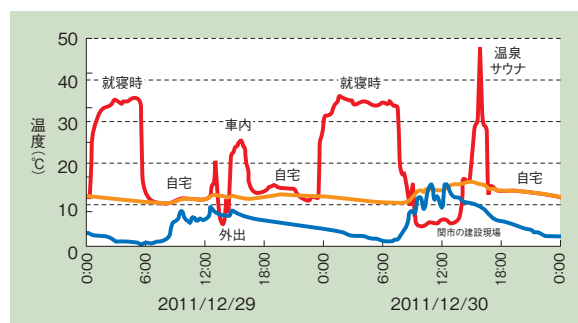
現代では、冬のヒートショックによる死者数が目立ちます。暖かいところから急に寒いところへ行くことで、温度変化による血管の収縮で血圧があがり、循環器の心臓や脳などに負担を与えます。近年、ヒートショックによる死亡者数は全国で毎年14,000人を超えているといわれています。(H19年度 東京ガス都市生活研究所推計)最近の交通事故死者数は全国で5,000人弱ですので、家の中の死亡事故が約3倍も多いこととなります。

●身の周りの温度変化

冬の温度の変化具合を測るために、データロガーを持ち歩いて私の周辺温度を計測してみました。グラフは2011年末の2日間の温度変化です。青が外気温(美濃加茂市)、オレンジが自宅リビング、赤が私の周囲温度です。

外気温(青)を見てみると、明け方の6時過ぎが最も低く1℃くらいで、夜明けとともに気温が上昇し、よく晴れた30日の日中は15℃程度になっています。一方、室温(オレンジ)は無暖房ですが12~15℃程度に安定しています。これは、自宅がマンション最上階で、隙間風もなく、東西と下は隣戸に接し、寒い外気に接するのは南北の壁と天井だけのためです。

一方、私の周辺温度(赤)を見てみると、就寝時の布団の中は35℃近くありますが、起床時に室温と同じ程度まで20℃以上も一気に下がっています。そこから、外出す



るとさらに下がり、車中のエアコンで上がるなど、かなりの温度変化が見て取れます。

これが、開放的な住まいであれば、外気温に影響されて温度差はさらに広がります。確かに、体調の悪いときや、体力が衰えた際にはこの温度変化が大きな負担となりそうです。

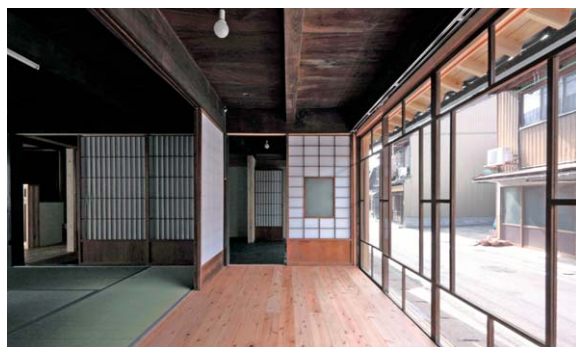
●環境への対応方法

人は、このような変化の多い環境に対応するいくつかの方法を持っています。まず思い浮かぶのが窓の開け閉めや、すだれをかけるなどの「住まい方」。次に、エアコンなどの設備で調節する「空調」。暑いときに昼寝をするとか、寒いからすぐに布団に入って寝るといった「行動的対応」、汗をかいたり、震えたりする「生理的対応」、風鈴で涼を感じたり、気持ちの入れ替えなどの「心理的対応」の5つが考えられます。これらを駆使して、心地よく暮らす工夫を考えています。

●日本の住まいの良さを残し現代の性能を!

昔の住まいは壁や天井は隙間だらけで、断熱性が低い建具が大部分を占めます。これでは、冷気が中に入り、暖房しようにも暖まりません。夏も熱気が入りこみ、冷房しても涼気が外に逃げてしまいます。

これからの住まいは暖冷房が必要なときはしっかり閉じ、気持ちいい気候のときは開けることで、自然の心地よさを取り入れます。つまり、きちんと「閉じる」と「開ける」ことの両方が住まいに求められています。これに、住まい方や行動を工夫することでより心地よく暮らせませす。開け閉めできる住まいは新築だけの特権ではありません。きちんとリフォームすれば、築100年を超える住まいも開け閉めによって一年を通して心地よく住むことが出来ます。(写真)



▲美濃町の木造建築病理学に基づく改修事例

アカデミーで開講している木造建築病理学はまさにその設計手法を学ぶ授業です。温熱環境だけでなく、構造や耐久性など幅広い視点で建物を診断し、適切に改修できる人材を育てています。住まいのことで相談がありましたら、お気軽に木造建築講座までお越しください。

●詳しい内容を知りたい方は

TEL (0575) 35-2525 森林文化アカデミー まで