

くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2024年12月吉日発行
NO.0125
発行責任者：(有)文化舎東毛
〒376-0101
みどり市大間々町大間々1190-4
☎ 0277-73-4850

<今月の話>

1. 今月の話題 — 冬至から運気を上げよう —
2. 不動産情報 — セール実施中 —
3. 高断熱住宅 — どんな断熱材があるの? —
4. 夢が詰まった本の世界へ — クリスマスの絵本 —
5. 建築知識 — 1959年の基準法改定で壁をさらに強化 —
6. 辛口コラム — フェニレフリンの話 —



今月の話題

— 冬至から運気を上げよう —

冬至が近づいてきましたね。今年の冬至は12月21日です。冬至は一年で一番昼が短く夜が長い日で、古くから多くの風習が伝わっています。その背景には、「冬至は太陽の力が最も弱まった日であり、この日を境に太陽の力が強くなる」という考え方があります。冬至から運が上昇に転じる日とされ、厄除けや運気を上昇させる習慣が多く行われます。



運を呼び込む「ん」がつく食べ物

冬至には、かぼちゃを食べる習慣がありますが、これは「ん」がつく食べ物を食べると運気が上がるとされているからです。かぼちゃは南京とも呼ばれています。日本語の「運(うん)」という言葉に由来し、「運」の最後の音が「ん」で終わるため、「ん」がつく食べ物を食べることで運気を呼び込むと考えられています。かぼちゃは秋に収穫されますが、ビタミン豊富、また貯蔵に適しており甘みが増すため冬に好んで食べられます。かぼちゃ以外にも、れんこん(蓮根)、にんじん(人参)などが冬至に食べられる代表的な「ん」のつく食べ物です。これらの食べ物を食べることで、運気が上昇し、良い一年を迎えるという願いが込められています。

邪気をはらう赤い食べ物

また、「冬至粥」を食べる習慣もありますが、これは小豆粥のことで、赤色が邪気を払うとされています。赤は「生命力」や「火」の象徴です。神社の鳥居や正月飾りの南天の赤色も同じ理由です。

冬至に食べるべき食べ物の理由を紐解いたところで、ご家庭オリジナルの冬至メニューを考案してみたいかがでしょうか。例えば、すき焼き。赤い食材(牛肉)で邪気を払い、「ん」のつく食材(人参、蓮根、大根、糸こんにゃく)を入れ、うどんを締める。さらに、食後にゆず湯(お風呂)に入ってゆずの香りで邪気を払って厄除けすれば完璧ですね。

今年の冬至はオリジナルアイデアで運気を取り入れて、ご家庭それぞれの温かな一日を過ごしてみてください。明るい食卓が何よりの厄除けになりますね。

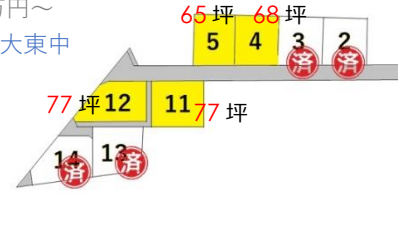
不動産情報

※期間限定価格!! セール実施中
※SUUMO・athome・HPにも掲載しております。ぜひご覧ください。



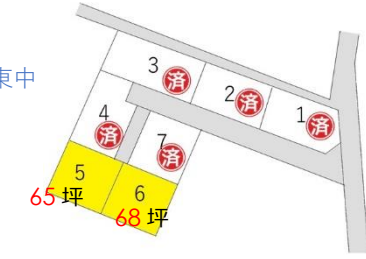
大間々町大間々

700
価格: ~~781~~万円~
学区 大東小・大東中



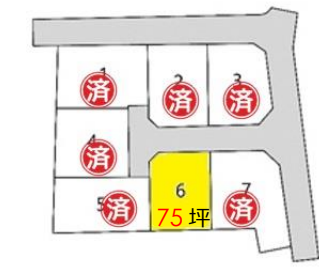
大間々町大間々

500
価格: ~~780~~万円
学区 大東小・大東中



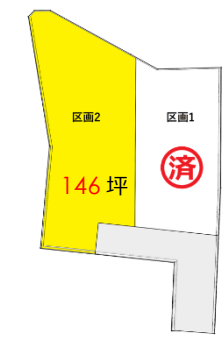
大間々町桐原

500
価格: ~~600~~万円
学区 大南小・大中



新里町武井

600
価格: ~~800~~万円
学区 中央小・新里中



詳しくは『(有)文化舎東毛』までお問い合わせください。

☎ 0277-73-4850 ✉ info@bunkasya-toumou.co.jp

高断熱住宅

~どんな断熱材があるの?~

近年、注目されてきた断熱。断熱は「寒さ対策」だけでなく、夏の暑さにも効果があります。昨今の日本の夏は40度を超えることもあり、断熱性能が高いほうが効率よく家の中を冷房することができます。断熱性能を高めることにより夏も冬も快適に過ごせる、そんな断熱材の種類や施工方法をご紹介します。

断熱性能が高い家で暮らすメリット

- 1.健康的に暮らせる
- 2.冷暖房費が節約できる
- 3.結露やカビ・腐食を予防できる
- 4.資産価値が上がる
- 5.金利が安くなる
- 6.設計プランの幅が広がる

断熱材はまず原料の違いで「鉱物系」「石油系」「自然系」の3種類に分けることができます。

断熱材		防火性
鉱物系	グラスウール、ロックウール	★★★
石油系	ビーズ法 [®] ポリスチレンフォーム、押出法 [®] ポリスチレンフォーム、 硬質ウレタンフォーム、フェノールフォーム、 [®] ポリイソル	★★
自然系	セルロースファイバー、ウール	★★



どんなに断熱の高い断熱材を選んで、それを隙間なく敷きつめて家を覆わなければその性能は発揮できません。つまり重要なのは、断熱材の種類よりもしっかりと断熱することなのです。

- 充填断熱 → 柱と柱の間など、躯体内の空間に断熱材を充填する工法
- 外張り断熱 → 柱の外側に断熱材を張り付ける工法
- 付加断熱 → 充填断熱と外張り断熱の両方を施工する工法



詳しくはこちらにアクセス



夢が詰まった本の世界へ クリスマスの絵本

冬の寒さとは対照的に、家の中の暖かさは、読書にぴったりの環境です。好きな飲み物を片手に、心落ち着ける時間を過ごすのも至福のひとつです。野ねずみの双子が主人公の絵本シリーズの著者として知られた中川李枝子さんが10月に亡くなりました。「ぐりとぐら」は現在10か国語以上に翻訳されており、世界中で愛されている絵本。こどもの頃一度は目にしたことがあるはず。

12月になると書店も一気にクリスマスモードに。クリスマスにぴったりの本を贈ることで、相手の心も温かくなりますように。

— ぐりとぐらの家にきたお客さまは誰? —



一緒によむなら 3歳から
自分でよむなら 小学低学年から

ぐりとぐらは、森で雪の上に大きな足あとを見つけます。足あとは、ぐりとぐらの家まで続いています。ドアを開けると大きな長靴と真っ赤なオーバーと赤い帽子が。一体だれ?

森でおいしそうなかステラを作る、あの“ぐりとぐら”続編クリスマス絵本です。

著者 なかがわ りえこ作/やまわき ゆりこ絵
出版社 福音館書店

— 歌って楽しめる0歳からの絵本 —



音楽つきの絵本。
定番のクリスマスソングを聴きながら絵本を読む。
想像するだけで特別な時間になります。
お子さん、お孫さんと絵本を見ながら、歌をきいたり、歌ったりしてほしい。

仲田利津子(著), 黒田昌代(著), 成田和代(著)
出版社 ベネッセコーポレーション

建築知識

1959年の基準法改定で壁をさらに強化

建築基準法は1950年に施行されました。その後1959年に、地震の揺れに対して壁が平行四辺形に潰れることに對抗する強度を高めようと、必要な壁量を計算する係数を増すよう改訂されました。

壁量とは東西、南北各方向に筋交いの入っている壁がどれだけあるかを計算するものです。筋交いが筋交い材の太さや、斜めに一本の筋交いか、X型に交叉した2本の筋交いか、あるいは柱の間にべったり板を張るのか、それぞれの与えられた数値を使って計算するもので、数値が多ければ家は強くなります。壁量計算の係数の増加に応えられれば、家は地震や強風によって柱が平行四辺形に潰れにくくなります。計算の仕方は検索エンジンで「壁量計算」と探せばたくさん出てきますので興味のある人はどうぞ。こうして徐々に家の強度が上げられましたが、未だ基礎は規制されていません。

この改訂から5年後、1964年6月にM7.5の新潟地震が起きました。信濃川にかかる昭和大桥の橋げたが崩落し、4階建ての県営住宅が根元からひっくり返ります。信濃川を津波が遡るのが観測され、石油輸入基地が大火災に見舞われました。続いてその4年後1968年5月にはM7.9の十勝沖地震に襲われます。函館大学の4階建てコンクリート校舎は一、二階がペチャンコに潰れ、海峡対岸の青森県むつ市庁舎は3階が潰れ一部2階建てのようになるなどの被害が出ました。こうした経験が1971年の建築基準法改訂につながります。



一、二階が潰れた函館大学

辛口コラム

フェニレフリンの話

風邪で鼻がつまると一般的に飲む市販薬にフェニレフリンと言う成分が古くから使われてきました。戦前から飲まれている薬ですが、米食品医薬品局(FDA)の委員会が2023年秋、これが「飲み薬としては効果がない」と結論付けました。07年に鼻詰まりの患者に経口薬と偽薬とを飲ませたところ効果の差が無かったとの論文が出され、その後も同様に鼻詰まりの改善には効果がないと報告されています。古くから使われてきたので新しい審査で篩にかけられずに来たようですが、口から摂取すると消化管、肝臓を経て血流に入った時には1%しか効果が期待できないとのこと。ただし風邪薬程度は飲んででも特段の効果がないというのは経口薬の場合で、スプレーや静脈注射などではとてもよく効くようです。

鼻の粘膜の血管を収縮させる成分が入った鼻腔スプレーの即効は素晴らしく、就眠時に鼻詰まりする私も使っていましたが、長期間使い続けるべきではない、長く続けると鼻の粘膜を傷めるとの専門家の警告と、朝まで効果が持続しないので止めました。止められる人は良いですが、上半身起こしたまましか眠れないとか、幼児期から口呼吸しかできないとか重症の人は本当に大変です。知人に良い鼻詰まりの専門医を見つけて手術で助かった人もいます。苦痛を僅かでも知るものとして治療をし、鼻詰まりが解消することを祈ります。



日経メディカル誌より

