

あんどうりすの防災四季だより  
第45回 放送日：2020.2.7（金）  
パーソナリティー：あんどうりす



テーマ：住まいの断熱について

「命を守る」という大切なことに役立つのは、  
アウトドアのスキル。

阪神大震災を被災した「あんどうりす」さんが、  
防災・減災の方法を楽しく導きます。

断熱の専門家に聞く

断熱材は、家の肌着

健康を保つためには18℃が鍵





皆さんこんにちは  
あんどおりすから、ここでお知らせです。

2月13日（木）13時から16時まで  
障害者総合支援センター  
「フレンドリー」において、

西東京市社会福祉協議会主催、  
あんどおりすの  
「アウトドアから学ぶ！家族を守る防災講座」  
が開催されます。

申し込み締め切りが、  
本日2月7日（金）までなので、

参加ご希望の方は、お早めに  
社会福祉協議会まで申し込んでみてください。

申し込みチラシのURL

<http://www.n-csw.or.jp/event/shinsai/event20200115164642/>



アウトドアから学ぶ！

# 家族を守る防災講座

あんどうりす氏の話聞こう



令和2年2月13日(木) 13:00~16:00【参加費無料】

会場 フレンドリー2階 会議室B・C

西東京市田無町4-17-14



講師 あんどうりす氏

阪神大震災体験とアウトドアの知識を生かし、2003年より全国で講演活動を展開。子育てグッズと防災グッズをイコールにしてしまうアウトドア流の実践的な内容が好評。

楽しくてすぐに実践したくなる、毎日の生活を充実させるヒントがたくさんあると親達の口コミで全国に広まり、毎年の公演回数は100回以上。NHKすくすく子育て FM西東京(防災四季だより) 他テレビ、新聞、ラジオ出演多数

## 応募方法

応募締切 2月7日(金)

定員 40名

申込 電話、メールにてお申込みください

申込先 西東京市社会福祉協議会

担当: 村田・安倍

☎ 042-497-5180

✉ tsunagaroom@n-csw.or.jp



お車でのご来場はご遠慮ください



さて、本日は、  
株式会社デコス（※）企画部長の  
田所憲一さんに起こしいただいています。

田所さん、よろしくお願ひします。

はい。よろしくおねがひします。

株式会社デコスというのは、  
断熱材の会社なのですね。

この辺りにお住いの方々は、  
「断熱」と聞いても、  
ピンとこないことが多いと思うのです。

（※）  
株式会社デコス  
<https://www.decocos.co.jp/>



先日北海道で講演がありました。  
もともと北海道の家屋には、  
断熱材がたくさん入ってるんですね。

暖冬とは言われていますが、  
全く暖房をつけなかったのに、

寒くなかったのです。



胆振東部地震(※1)の後、  
現地を訪問した時には、  
断熱材がたくさん入っているお宅を見せて  
いただきました。

そのお宅は、冬の外気温が $-10^{\circ}\text{C}$ くらい  
になっていても、

朝のうちだけ暖房をつければ、  
一日中暖かく保てて大丈夫。

というような家でしたので、  
「断熱」ってすごいなと思ったのです。

(※1)

平成30年北海道胆振東部地震  
2018年9月6日、M6.7、最大震度7



# 断熱材は、家の肌着

最近では東京周辺でも、断熱材を入れるお宅が増えてきているそうですね。断熱材の良さについてお聞かせいただけますでしょうか？

はい。  
断熱材とは何か？

簡単に言うと、家の肌着ですね。

シャツとかパンツと同じです。  
それが無いと寒いんですよね。

外気に直接触れると、  
暑かったり寒かったりします。

それを防ぐための物です。



# 省エネを支える

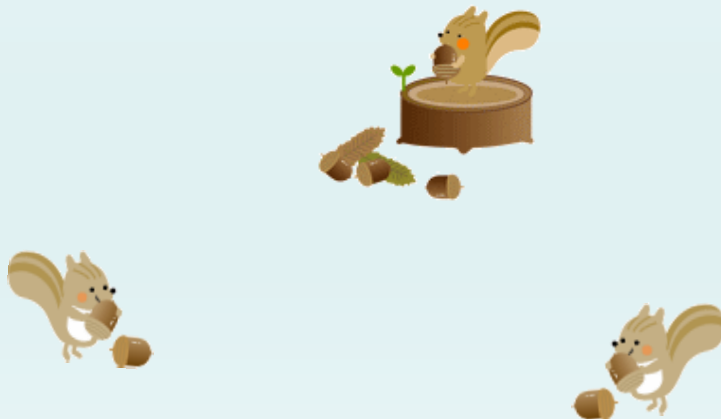
今は、  
どんどん省エネが進んでいますので、

断熱材の厚さも  
どんどん厚くなってきているという傾向です。

日本ですと、  
やはり北海道が一番進んでいます。

あんどーさんが行かれたお宅は、

ものすごく厚みのある断熱材を用いて  
建てられた家だと思えます。



# 冬でもTシャツ短パンは 本当だった！

そうですね、  
北海道のお宅は、普通でも厚みが30cmくら  
いあるのでは？

たぶん壁に断熱材が、それくらい入ってると思  
います。

超高性能なんですね。

なので、北海道では冬場、  
Tシャツ・短パン姿でビールを飲んでるという  
のは本当ですね。

あ、本当です本当です。  
私も住んだことが実はあって、  
それはできます。はい。





# 避難所には欲しい 断熱機能

日本では、  
学校の体育館が避難所になることが  
多いですね。

そもそもほとんどの体育館には、  
断熱機能が備わっていない。



ですから、避難所は寒い。  
という事になります。

普段から住んでいる家も  
断熱機能が充実していないと  
冬は寒いし、夏は暑いです。  
エアコンなどでの空調が不可欠ですね。

そのようなお宅では、  
災害時に電気の供給が無くなってしまうと、

寒かったり暑かったりする。  
ということになると言われています。



# 本当は寒い!? サザエさんち

株式会社デコスさんでは、漫画、テレビアニメでもお馴染み「サザエさん」の家で、あの時代の家がどのくらい寒いか計算されたりなさるのだそうですね？

ええ。

サザエさんの家で、シミュレーションをしたことがあります。

サザエさんの家、あの当時の家は、断熱材が入っていないのです。

室温をシミュレーションしてみましたら、



2月の一番寒い時期に朝6時、トイレで0.5℃でした。

ということは、もう、冷蔵庫の中と同じです。

朝、暖かい布団から起き出して、そこに行くと、ヒートショックを受ける温度ですね。



# 断熱改修して シミュレーションしてみたら

サザエさん宅を断熱改修、  
良い断熱性能にして室温のシミュレー  
ションをしてみると、

15°Cくらいになりました。

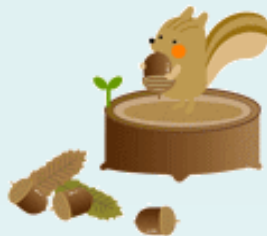


ま、自分の基準なんですけれども、  
15°Cですと、

朝起きてトイレへ行ったときに、  
Tシャツ短パンだけでも  
寒くないです。

15°Cあれば大丈夫。

でも、14°Cだったら寒い感じがします。



# ヒートショックが多いのは、関東

北海道などではほとんど無いのに、  
ヒートショックで亡くなる方が  
関東、東京で多いと言われています。

それは、今でも、  
断熱されていない家が多いからという  
事なのですね？

そうです。断熱性能が足りないんですね。



# WHO推奨は、室温18℃

最低温度が18℃以下の家は、  
健康を害すると、  
2018年にWHO、世界保健機関で  
勧告(※2)が出たのです。

そのようなものが出ていますが、  
日本の断熱基準というのが、  
まだまだ追いついていないのです。

住宅の断熱ということから見ると、  
後進国ですね。  
今はまだそのような感じです。



(※2)

WHOの住宅と健康のガイドライン

2018年11月27日にWHO(世界保健機関)が出した  
「住宅と健康のガイドライン」。

寒い気候の国々に対しては、寒い季節に健康を守るために、  
安全でバランスのとれた室温として、18℃が提案された。

WHO のURL 英文です。

<https://www.who.int/sustainable-development/publications/housing-health-guidelines/en/>

# 通気性は長持ちのコツ

断熱材を取り入れると、  
例えば  
通気性が悪くなるのではないかなど、  
そういったことが気になってきますけれど？

それは作り方によります。

素材を生かすような作り方があるのです。  
さらに  
家が長持ちするような作り方もできます。

断熱材の施工で一番大事なものは、  
通気層といいまして、  
空気を通すところ、それを作る。

それがもう、長持ちさせるコツですね



# 意外な効果も

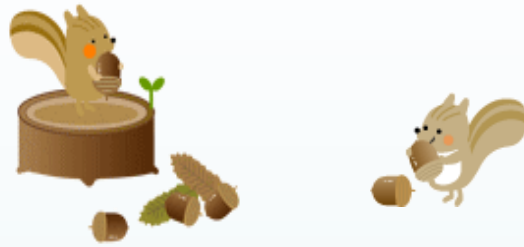
長持ちさせるコツはある  
健康にも良い、省エネにもなるということで、  
断熱材を採用される皆さんが増えてきてるのですね。  
「お肌もプリプリになる」みたいなお話も  
聞いたのですが？

暖かい家で暮らして体温が上がると

やっぱり  
身体の代謝が良くなって、

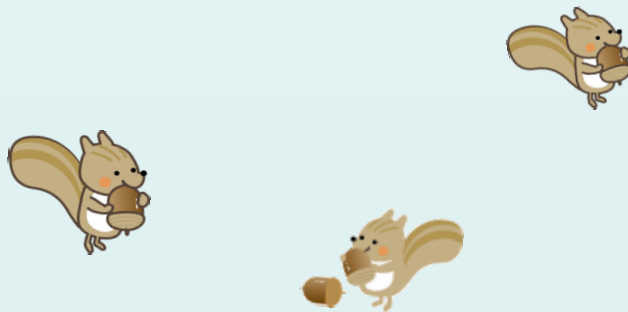
健康につながったり  
お肌の良さにもつながったりすると思います。





本日は、  
「断熱」のステキなお話をうかがいましたので、  
来週はもうちょっと具体的なお話、

どんな断熱材を使えば良いのかなどについて  
お聞きしたいと思います。



(TEXT/はしも)