

ニュースレター 9月

2021. 9. 1 発行



今月は、血圧低下や夜間頻尿に効く！断熱リフォームについてお届けします。



HPのお問合せはこちらから

断熱リフォームとは、住まいの断熱性能を高める省エネリフォームのこと。見た目やデザインリフォームと違ってビフォーアフターの違いが見えにくい地味なリフォームのため、あまり注目されませんが、以外にも人体やお財布と密接な関係にあることが分かってきました。

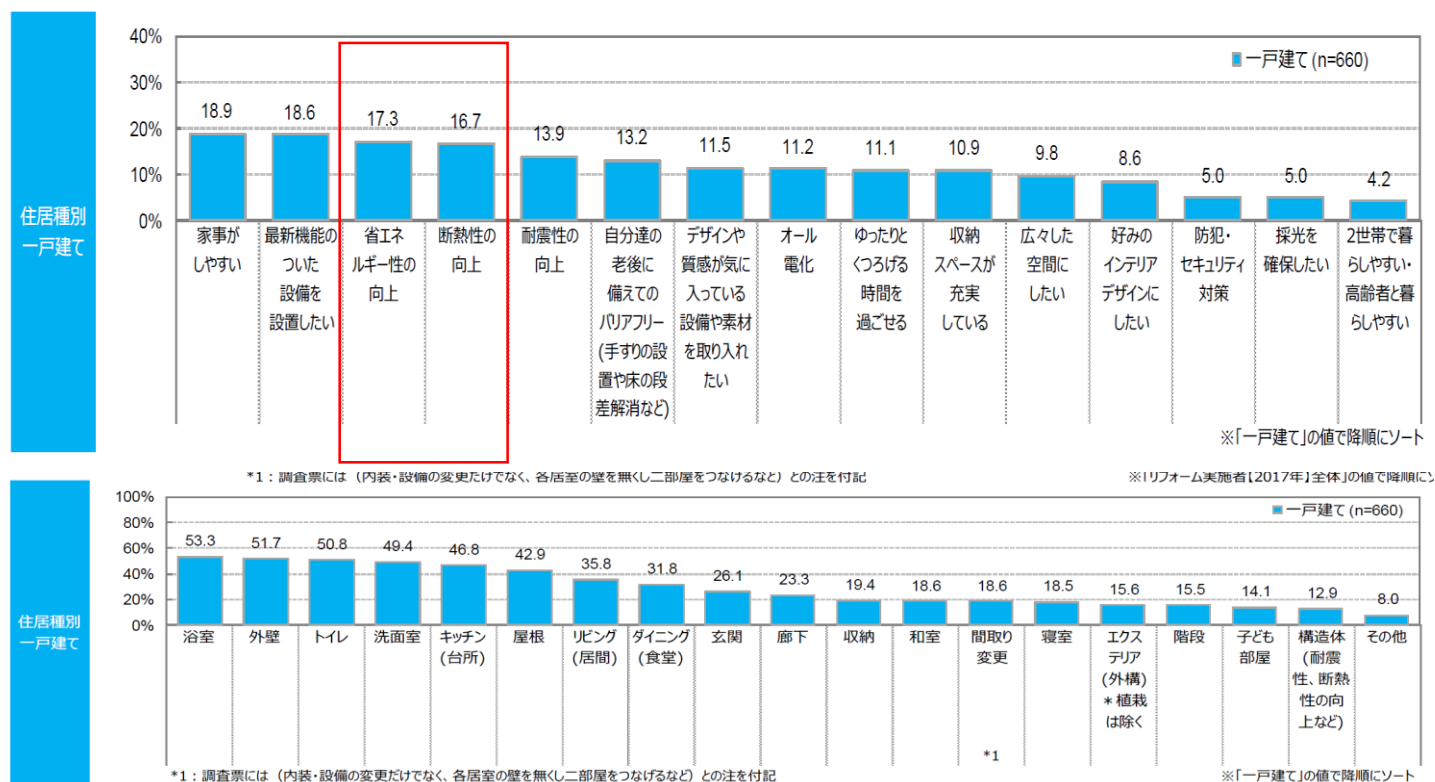
1、断熱リフォームへの関心度が高くなっている



省エネリフォームというと、太陽光発電、燃料電池や蓄電池をつけたりオール電化にしたりエアコンを買い替えたりと、設備を取替えたり新たに設置したりするイメージがありますが、本来は住まいの断熱気密性を高めることがベースとなります。

いくら省エネ設備や発電設備を付けても、住まいそのものが温度を逃がしやすい「スースーする家」ではそれらの設備の効果は発揮できないからです。

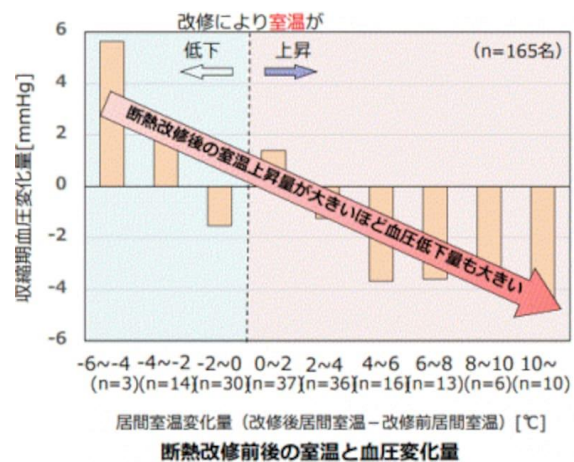
大型リフォーム実施者調査(リクルート住まいカンパニー実施)でも伺えます。同調査は直近3年以内に300万円以上の大型リフォームをした人1000人に調査したのですが、これによると一戸建てリフォームにおける重視項目は「省エネルギー性の向上」「断熱性能の向上」「耐震性の向上」「デザインリフォーム」を抜いて第2位、第3位につけています。



こうした断熱リフォームへの意識が高まる中、国土交通省から興味深いレポートが発表されました。

「住宅の断熱リフォームにより、部屋が暖かくなったこと」で「血圧の低下」や「夜間頻尿の改善で、熟睡につながり」健康に好影響を与えているという報告です。

2、断熱リフォームは住む人の健康にも大きな影響



「室温の低い家に住む人ほど、起床時の血圧が高血圧になる確率が高く」、起床時に高血圧になる確率が半分以下になる室内温度は、

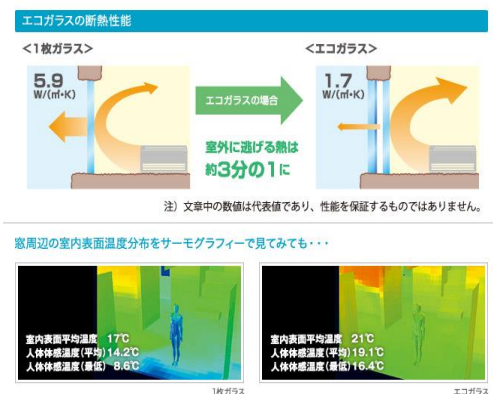
男性の場合60歳では14度以上、70歳では20度以上、80歳では24度以上

女性の場合は70歳で11度以上、80歳は17度以上なくてはならないということです。

特に男性は女性よりもよほど暖かい部屋でないと高血圧になってしまうことも。このほかにも、室温の低い家に住む人ほど、動脈硬化指数と心電図異常が多い傾向にあったり、就寝前の室温が低いほど、夜間頻尿リスクが高いという調査結果もでています。

では具体的にどんな断熱リフォームが良いのでしょうか？もちろん本格的なリフォームには床や壁全部を取り壊して、大がかりなものもありますが、ここでは比較的気軽に取り入れやすい断熱リフォームを紹介しましょう。

3、簡単にできる断熱リフォーム



さらに冬の寒い時期には、床下の冷気が家に伝わってくることも問題です。床は身体に直接触れる部分であるため断熱効果を一番感じることができる部位ですが、例えば床材をはがすことなく床下から断熱材を貼れば、短工期かつ低コストで断熱性能を向上できますし、フローリング等が傷んでいる場合は、床の張替えと同時に床下断熱リフォームを行うと非常に効果的です。

夏はいかに、窓から入ってくる熱気をシャットアウトするかですが(遮熱といいます)、こちらも窓の内側に遮熱カーテンや省エネブラインドを付けるだけでも遮熱ができます。

このように断熱リフォームはキッチンやトイレといったリフォームに比べて、なかなか目に見えないリフォームではありますが、家全体の光熱費だけでなく、家族全員の健康にも大きな効果がある、実はコストパフォーマンスの良い大切なリフォームであることが分かります。

冬が訪れてからは断熱リフォームは遅いもの。ぜひ秋ごろから考えてみてはいかがでしょうか。

土
建
・
リ
フ
ォ
ー
ム

木
築
・
リ
フ
ォ
ー
ム

株式会社 渡辺組

本社 海津市海津町高須町720-1
0584-53-0174
リフォーム 海津市海津町馬目371-3 (コーポ日新1F)
0120-202-988
E-mail info@watanabegumi-kaizu.com
URL http://www.watanabegumi-kaizu.com/

*毎月皆様の暮らしのお役立ち情報をお届けしています。
何かお気付きの事や知りたい事などございましたらいつでもご遠慮なくお申し付け下さい。
皆様のご意見ご感想を元にお役に立てれば幸いです。