

## 第6回コラムテーマ:「家と健康について」

### ●家と健康って関係あるの？

**窓**には様々な役割があり、住む人の健康とも深く関わっています。

また、窓は外に面しており、結露、騒音、冷気など悩みもいろいろ。  
その悩みを解決するためには窓の断熱改修が効果的です！

夏場は非常に暑く、熱中症になってしまう人が多くなる時期ですが、  
中でも近年では屋内での熱中症発生者が増加しています。

また、冬場は、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化により、  
血圧が上下に大きく変動して起こる「ヒートショック」も心配です。

これらの健康被害を予防するためにも、住宅の断熱改修をして住環境を改善することが非常に重要です。



屋内での熱中症



ヒートショック



結露によるカビの発生



そこで今回は、現在広報活動にご協力いただいている市民モニター数名から家と健康についての意見をご紹介します！  
※意見は提出いただいた内容をそのまま掲載しています

### ●モニターAさまのご意見・感想

我が家はマンションの1Fで、寝室が駐車場に面しており、夜中や早朝の車のドアの開け閉めやエンジン音で目が覚めることがしばしばありました。

先週、窓をペアガラス(真空ガラスの某商品)へ交換工事を行ったのですが、外からの騒音が和らぎ、快適に睡眠が取れるようになりました。

元々結露と冷気対策が目的で工事に踏み切ったのですが、騒音の抑制についてもこれほど効果があるのかと嬉しい限りです。

### ●モニターBさまのご意見・感想

家がバス停近くで道路に面しているため一日中騒音が気になります。

取りあえず和室(客間)を窓改修してみたところ、以前のように気にならなくなりました。

又、不透明ガラスにしたことで障子もカーテンも不要となり手間いらずとなり助かっています。

内窓で室内温度・湿度も以前よりずっと快適になりました。

### ●モニターCさまのご意見・感想

窓の改修前は寒い朝起きてリビングへ行くと、ひんやりとまるで冷蔵庫に入ったように冷たく寒かったことを思い出します。改修後は以前ほど室内温度が下がっておらずさほど寒いという感じはしていません。部屋全体が大げさかもしれませんが暖かく保温された感じです。浴室・脱衣場の窓改修は今回はしていませんが、以前に脱衣場ドレッサーと浴室改修した際温風が出るように改修したので、リビングとの温度差は以前に比べて小さくなりました。

### ●モニターDさまのご意見・感想

寝室の一窓を二重窓にしました。暖房をつけて寝ると乾燥で喉を悪くするので、暖房を切って寝る習慣です。よって布団からでている部分が寒く隙間風が気になっていました。また、風が強い日は目が覚めることもありました。改修工事後、隙間風がなくなり、音もかなり軽減されたと思います。睡眠が快適にとれるようになり、もう一部屋の窓もいづれか改修しようかと検討しています。

### ●モニターEさまのご意見・感想

我が家は、リビング：内窓・勝手口：ペアガラス・玄関：断熱ドアにしました。リビングの場合 結露が出にくく1階と2階の温度差2度から3度差があり勝手口は、アルミ部分に、結露が生じる玄関の断熱ドアは、太陽の暑さが玄関まで入ってこず快適、ただリビングから廊下に出ると寒く感じる。2階の寝室は、単層ガラスの為非常に寒い。特に北側の部屋は、非常に寒い状態。一番良いのは、一番暖かい部屋から小屋裏に熱交換器を備え付け各部屋の温度を均一にした方が、省エネにもなる。北側の窓から冷たい冷気が入るので、家では安く抑える為エアパッキンを張っています。



以上のように、改修して快適に過ごされている方が多く、部屋の寒さも和らいだと実感されている方が多いようです！騒音も減り、快適に睡眠がとれるようになったとのことで本当によかったと思います。

窓改修したら  
解決できるわね



次回のコラムテーマは「[窓改修の業者について](#)」をご紹介します。

モニターの方々がどのように業者を選んだのか掲載いたします。

「窓改修したいけど、どの業者に依頼していいかわからない・・・」という方必見ですよ！

あなたのお悩み解決につながるかもしれません。ぜひご覧ください！！

冬が訪れる前に、ぜひ改修準備を始めましょう(^\_^)

窓に関する  
非営利的な  
窓口もご紹介します！

