

【「断熱先生」の住宅お悩み予報 ～6月号～】

断熱は、冬だけでなく夏も超重要！ 「熱中症」「節電」「省エネ」 3つのキーワードで徹底解説

いよいよ夏本番。段々と暑くなっていくこの時期に気をつけたいものと言えば「熱中症」。また、エアコンの使用も増え、「節電」や「省エネ」に悩む方も増えるのではないのでしょうか。そんなお悩みも、実は「住宅の断熱」で解決できるんです！
「断熱先生」こと古溝洋明が7月～9月の住宅お悩み予報として、ポイントを解説します。

<今月号のラインナップ（7月～9月の住宅お悩み）>

キーワード①「熱中症」

「夜中に部屋が暑くなる」は“遮熱&断熱”で解決！
寝ている間の室温上昇は、夜間熱中症のリスクにも。

猛暑の予測が出ている2022年の夏。暑くなると気になるのが熱中症。
見落としがちな、夜間や室内の熱中症対策に有効なポイントを解説。



キーワード②「節電」

「折角なら節電できる家にすぐしたい」人に朗報！
1日以内で設置できる内窓なら743kwh※の節電に。

2022年3月に続き、この夏と次の冬でも大規模な電力不足の可能性。
すぐにできる対策で、なんと節電&年間約20,000円※の光熱費節約に。
※インプラス（9窓）の場合。数値はあくまで参考です。ご自宅の状況により異なります



キーワード③「省エネ」

省エネ性能は、義務化する基準以上が理想の住まい。
断熱で環境だけでなく毎日の生活をもっと豊かに！

カーボンニュートラル推進をきっかけにルール改正が進んでいます。
理想の省エネ・断熱性能とそれらが生活に与える好影響を解説。



詳細は、次ページ以降をご確認ください



「断熱先生」プロフィール
古溝 洋明（ふるみぞ ひろあき）
住まいStudio東京 館長

断熱歴7年、LIXIL社内で最も断熱を愛する人物の一人。
Good Livingフォーラムなど断熱の認知向上に関する数々のプロジェクトをこなし、21年春より断熱体感施設「住まいStudio」の館長に就任。日々、多くの方に住まいの断熱の知識を広めている。

住まいStudio https://www.lixil.co.jp/s/sumai_studio/

インタビュー可能



7月-9月の予報キーワード①「熱中症」

「夜中に部屋が暑くなる」は“遮熱&断熱”で解決！ 寝ている間の室温上昇は、夜間熱中症のリスクにも。

Q. 夜中に外が涼しくなってきたので寝る前にエアコンを止めるのですが、
だんだん部屋が暑くなり、目が覚めてしまい悩んでいます。
寝る時はエアコン止めたい派なのですが、どうしたらいいのでしょうか？

実は、日中の日ざしに原因があるんです。

夕方に西日が照りこみ、「暑いなあ」と感じたことはありませんか？

その熱が夜になっても残ってしまうことがあるんです。

また、しっかりと断熱がされていない住宅だと、日中に温められた
ベランダや壁から徐々に熱が入り室内が暑くなることがあります。

夜中に室内が高温になってしまうと、寝ている間に熱中症になるなど、
「夜間熱中症」の危険性も高くなりますので、要注意です！

断熱先生の
ここがポイント！



◆2022年の夏は「ラニーニャ現象」で猛暑予想!?!◆

気象庁が6月12日に発表した「エルニーニョ監視速報」によると、「ラニーニャ現象※」が2022年夏にかけて続く可能性が高い(70%)と予測されています。実は過去に「ラニーニャ現象」が発生した夏は、記録的な猛暑や豪雨が発生した年が多く、2022年も猛暑になることとされています。

※ラニーニャ現象：太平洋赤道域の日付変更線付近から南米沿岸にかけて、海面水温が平年より低くなり、その状態が1年程度続く現象

◆実は夜も要注意。日中と同じくらいに「夜間熱中症」も危険◆

暑い日が続くと気になるのが「熱中症」ですよね。日中に発症することが多いイメージがありますが、実は夜間に発症することも多いことはあまり知られていません。

東京都福祉保健局によると、令和元年夏(6~9月)の東京都23区における時間帯別の熱中症死者数は、日中(午前5時~午後5時)38人、夜間(午後5時~午前5時)40人、不明57人。意外にも日中・夜間の差は少ないんです。

熱中症死者数(令和元年6~9月)

日中	夜間	不明
38人	40人	57人

出展：東京都福祉保健局
「令和元年夏の熱中症死者数の状況【東京都23区(確定値) / 【参考】多摩島しょ地域(確定値)】」を基に作成
(<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kansatsu/oshirase/R01-heatstroke.html>)

◆家の中の熱中症対策、ポイントは「遮熱」&「断熱」で室内温度を上げない◆

「遮熱」

日よけを設置することで「遮熱」し、太陽の熱をカットでき室温上昇を抑えます。夜間の室温が残ること抑えることは勿論、日中の室内熱中症対策としても有効です。



「スタイルシェード」

<https://www.lixil.co.jp/lineup/window/styleshade/>

&

「断熱」

床、壁など家全体から熱は入ってきます。夏は日ざしを直接受ける天井もポイント。特に、熱の73%が侵入してくる、開口部(窓やドア)の断熱が非常に重要です。



断熱先生の
ここがポイント！

太陽の熱を83%カットできる「スタイルシェード」(日よけ)は、約30分(1窓あたり目安)で取り付けができるんです。

なので、これから来る猛暑が気になるという方にも手軽にできる「熱中症対策」として、とてもおすすめです！

カーテンだと



スタイルシェードの場合※1



※1一般複層ガラスの窓にスタイルシェードを使用した場合の性能です。開閉ISなどに基づき計測および算出した値であり、保証値ではありません。

7月-9月の予報キーワード②「節電」

「折角なら節電できる家にすぐしたい」人に朗報！ 1日以内で設置できる内窓なら743kwh※の節電に。

※インプラス（9窓）の場合。数値はあくまで参考です。ご自宅の状況により異なります

Q. この夏だけでなく次の冬にも、また電力不足になるらしいとニュースで知って、「この機会に何か対策をしよう」と調べていると、断熱が良いと見つけました。正直、金額的にもハードルが高いのではと悩んでいます。実際どうなのでしょう？

結論から言うと、「節電」に断熱は非常に効果的です。

もちろん、家をまるごと断熱することが最も効果はあるのですが、例えば窓だけでもその効果は非常に大きいです。

実は、住宅への熱の出入りが最も多いのは窓やドアなどの「開口部」と言われてます。夏の冷房時でも、73%の熱が入ってくるからです。

なので、窓を断熱するだけでも節電効果は期待できますし、光熱費もグッと抑えられて一石二鳥！年間で約20,000円※もおトクになります。補助金制度も活用すれば、更におトクにすることも出来ますよ！

断熱先生のごポイント！



◆2022年夏冬のキーワードは節電。「電力需給ひっ迫注意報」も新設◆

6月7日に開催された「電力需給に関する検討会合」で発表された、2022年の夏（7月～9月）と冬（12月～3月）の電力需給見通しはいずれも厳しい状況であることが発表されました。政府も「今年の夏は一律の節電の数値目標は定めない」としているものの、国民に対して節電への協力を呼び掛けているほど。実はこの節電要請が行われるのは2015年度以来、7年ぶりのことなんです。「電力需給ひっ迫注意報」も新設され、これまで以上に電力について気をつける必要がある夏になりそうです。



実は、東京都も4月から家庭向け、事業者向けに電力量見直しのため呼びかける『Tokyo Cool Home & Biz ~HTT<H減らす・T創る・T蓄める>~』という活動を行っています。
①減らすでは「くらし快適リニューアル」の項目で、『★高断熱窓・ドアに改修して、健康で快適な住宅』も入っているくらい、窓やドアで断熱することが重要だとされているんですよ！



Hくらし快適リニューアル
BEST

- LED照明への交換や、省エネ性能の高いエアコン・冷蔵庫・洗濯機に更新
- 断熱材を、ドアに取付して、健康で快適な住宅
- 断熱材の取付、断熱材の取付の取付の取付

東京都『Tokyo Cool Home & Biz ~HTT<H減らす・T創る・T蓄める>~』
(https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/climate/tokyo_coolhome_coolbiz/index.html)

◆1日で設置出来る内窓をつければ、743kwhの節電&光熱費がおトクに！◆

夏の住宅は、冷房時でも窓やドアなどの開口部から73%の熱が侵入してきています。それだけではなく、逆に、冷房で冷やした空気もまた開口部から流出してしまいます。

つまり、開口部の断熱がしっかりされていない場合、快適性が損なわれるうえに、無駄な電力が発生してしまうことになるのです。

ただ、「すぐに本格的な断熱なんてできない」と思われる方も多いと思いますが、窓なら1日から設置可能な内窓をつけるだけでも、かなりの効果が見込めます。

例えば、9か所の窓に内窓（インプラス）を設置し断熱性能を高めることで、748kwh※もの節電になり、年間冷房費にすると約20,000円※もの節約になるんです。この夏はもちろん、冬に向けて対策をしておきたいと考えている方にもとてもオススメな方法です。

※インプラス（9窓）の場合。数値はあくまで参考です。ご自宅の状況により異なります



内窓を設置することで、既にある窓との間に空気の層がうまれて断熱材の役割を果たすんです。「インプラス」なら1窓あたりの取付けが、約60分で出来るので手軽にできますよ！



「インプラス/インプラス for Renovation」
<https://www.lixil.co.jp/lineup/window/inplus/>

7月-9月の予報キーワード③「省エネ」

省エネ性能は、義務化する基準以上が理想の住まい。 断熱で環境だけでなく毎日の生活をもっと豊かに！

Q. 「省エネ」に関する法律や条例により、家を建てる時の制度が変わると聞きました。正直なところ、なぜ新たに義務化されることが増えるのか良く分かりません。そもそもそれって必要なことなんでしょうか？

「脱炭素社会の実現」という世界共通の目標に向かい、住宅の分野でも様々な取り組みが進んでいます。例えば、国では住宅の省エネ化を進めるために、2025年以降、すべての新築のたてものに断熱性能などの省エネ基準を満たすことが義務付けられることになりました。また、東京都の条例では、国の設定以上に基準を高くすること、太陽光パネル設置義務などが盛り込まれる予定なんです。ただ私は、その基準よりも高いレベルの省エネ・断熱性能が、日々の暮らしを快適に、より良くするため必要だと知ってほしいです。

断熱先生の
ここがポイント！



◆世界に遅れをとる日本の住宅の省エネ性能。新たな一歩が動き始めています◆

国は2050年のカーボンニュートラルに、東京都は2030年のカーボンハーフに向け、断熱・省エネ性能に関する義務化や基準引き上げなど、住宅を取り巻く省エネ関連ルールの強化を2022年度に入ってから推進しています。その背景には、世界的に遅れをとる日本の住宅の性能向上という課題が、浮き彫りになってきていることもあります。

<国の動き>

省エネ基準（H28基準）を全ての新築住宅・非住宅に適合義務付け
※現行は中大規模の非住宅のみが対象

【関連資料】
国土交通省『「脱炭素社会の実現に資するための建築物のエネルギー消費性能の向上に関する法律等の一部を改正する法律案」を閣議決定』
(https://www.mlit.go.jp/report/press/house05_hh_000920.html)

<東京都の動き（2022年5月24日時点の内容）>

断熱・省エネ性能について最低基準（義務基準）を国基準以上に、誘導基準をの国省エネ基準比より高くした設定を検討している
※現行は住宅以外が対象（基準は国基準と同程度）

【関連資料】
東京都『パブリックコメント（東京都環境確保条例の改正について（中間のまとめ））』
(https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/basic/conference/council/public_comment/public_comment_jourei.html)

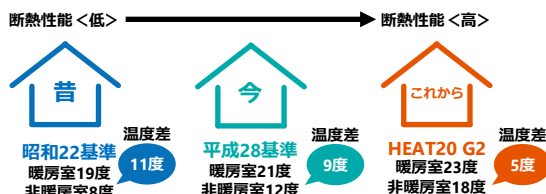
◆WHOが推奨する室内温度を満たすのは、「HEAT20基準」のこれからの家◆

日本の住宅の約90%は、現行の省エネ基準（H28基準）を満たしておらず、その対策は環境問題の観点から重要視されています。ですが、基準を満たしていれば良いかというと、実はそうとは言い切れません。

というのも、世界保健機関（WHO）の「WHO住宅と健康ガイドライン」（2018年11月）では、冬季の室内最低推奨室温を18度と提案しているからです。

現在の日本における断熱性能でこれを満たすのは、HEAT20 G2と呼ばれる基準以上の性能になります。これは、東京で冬に暖房なしで室温がおおむね13度を下回らないような断熱性能なので、少しの暖房で18度を維持することが出来るようになります。

ここでとても大切なことは、断熱することは、環境だけでなく住む人にとっても必要なものだということだと私は考えています。年間を通じて適切な室温で家全体を保つことで、より活動的、快適に過ごすことができます。そのことが家の中で過ごす時間、家族との時間をより充実したものにしてくれることこそが重要です。



省エネになるということだけが、断熱の特長ではありません。色々な面で暮らしを充実させてくれるんです。

<断熱によるメリット>



LIXILの断熱リフォームについて詳しくはこちら
<https://www.lixil.co.jp/shoensumai/dannetsu/>