

# Total Health & Happy Life

これからの家づくりに求められる  
“エコで省エネ・高性能”な家

## パッシブな高性能住宅

2021年  
秋号  
No.5

暮らしのお役立ち情報

自律神経を整える

お住まい訪問

一般社団法人 国際風水科学協会 推奨

一般社団法人 日本建築医学協会 推奨

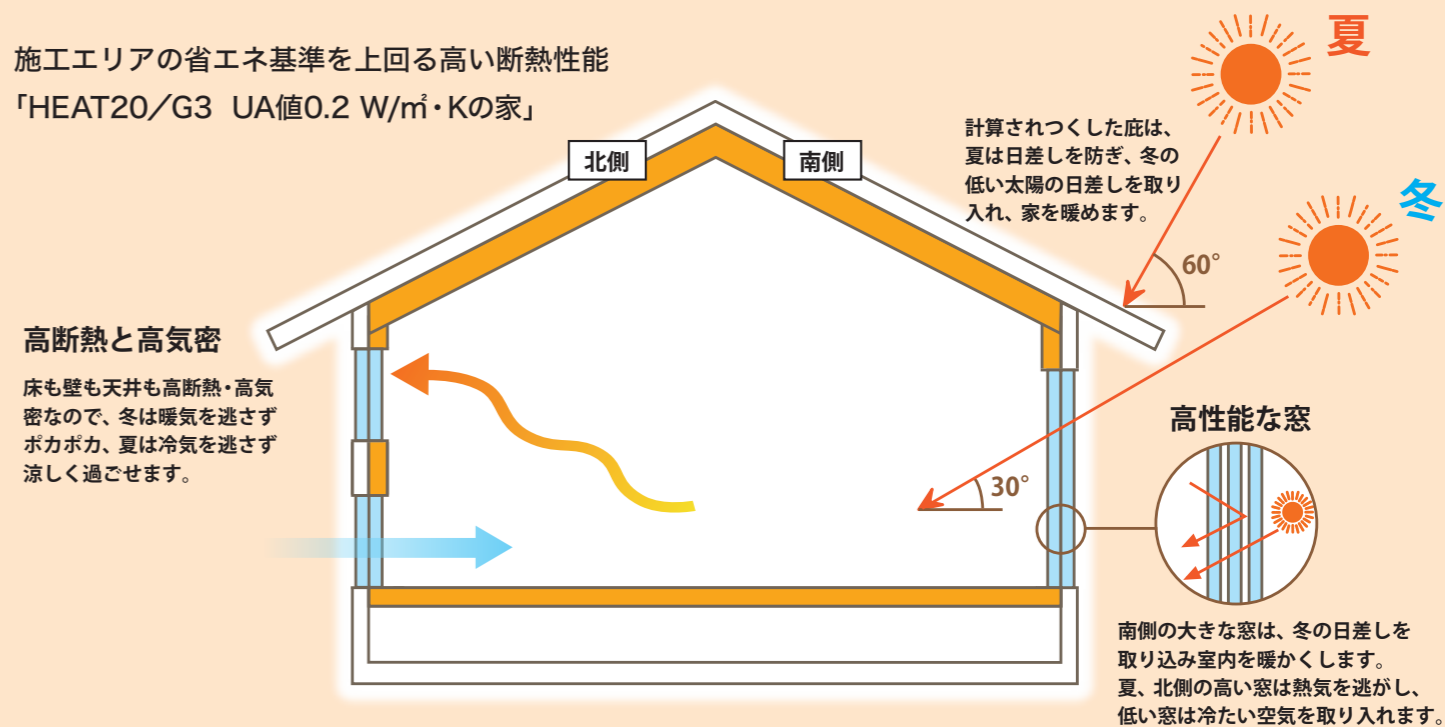
NPO法人 日本自然素材研究開発協議会 推奨

# ドクターズホーム®



# これからの家づくりに求められる“エコで省エネ・高性能”な家 パッシブな高性能住宅

施工エリアの省エネ基準を上回る高い断熱性能  
「HEAT20/G3 UA値0.2 W/m<sup>2</sup>・Kの家」



(参考：一般社団法人パッシブハウス・ジャパン ホームページより)

近年注目を集めているエコ省エネ住宅。健康で快適な暮らしとは切り離せないのが住宅の性能です。環境の観点からとても重要視されています。エコ省エネでパッシブな高性能住宅とはどんな家なのか、解説します。

## 1 高性能住宅

高性能住宅に明確な条件や基準、定義はありませんが、一般的に快適に暮らすために必要な性能、耐震性・高断熱・高气密・省エネ性などが揃っている住宅のことをいいます。

高性能住宅の指標となる断熱基準の数値としてUA値があります。窓や壁などから外部へ逃げる熱量を外皮全体で平均化した値で、値が小さいほど熱が逃げにくくなります。ほかにもC値（どれくらい家に隙間があるのか気密を示す数値）、Q値（家から逃げる熱損失係数で、数値が少ないほど断熱性が高い）などがあります。

温暖な関東で推奨されるUA値は0・87 W/m<sup>2</sup>・Kですが、世界の基準から見ると決して高いとはいええないのが現状です。

## 2 ゼロエネルギー住宅「ZEH(ゼッチ)」

外皮の断熱性能を大幅に向上させ、高効率な設備システムの導入により大幅な省エネルギーを実現した上で、再生可能なエネルギーを導入して、年間の一次エネルギー消費量の収支がゼロになることを目指した住宅のことです。

## 3 長期優良住宅

構造及び設備が、長期にわたり良好な状態で使用するための措置が講じられた、優良な住宅のことです。

## 4 パッシブ住宅

断熱・気密を高め最小限のエネルギーと、太陽の光や風などの自然エネルギーを生かした、快適に過ごせる調和された住宅のことです。

## 5 HEAT20/G1、G2、G3

住宅の省エネルギー化を図るため、近年用いられている断熱基準の指標。HEAT20が提唱するG1、G2、G3は断熱性能が高い家となります。省エネルギー基準を世界基準まで高めて数値化したものです。

## 断熱性の評価基準 外皮平均熱貫流率UA値 (W/m<sup>2</sup>・K)

断熱基準	地域区分							
	1 稚内	2 札幌	3 青森 岩手	4 山形	5 仙台	6 東京 大阪	7 鹿児島	8 沖縄
2020省エネ基準	0.46	0.46	0.56	0.56	0.75	0.87	0.87	—
ZEH基準	0.40	0.40	0.50	0.60	0.60	0.60	0.60	—
Heat20 G1	0.34	0.34	0.38	0.46	0.48	0.56	0.56	—
ZEH+基準	0.30	0.30	0.40	0.40	0.40	0.50	0.50	—
Heat20 G2	0.28	0.28	0.28	0.34	0.34	0.46	0.46	—
Heat20 G3	0.20	0.20	0.20	0.23	0.23	0.26	0.26	—

※高断熱といえるのは赤枠の基準!

### ③UA値0.2 W/m<sup>2</sup>・K (HEAT20/G3)

#### ハイグレードな家

屋根の断熱の厚さ400mm、外回り壁の断熱の厚さ300mm、床の断熱の厚さ140mm、窓はエクセルシャノン樹脂サッシ・トリプルガラスLow-E真空ク립トンガス三層。

### ②UA値0.37 W/m<sup>2</sup>・K (HEAT20/G2)

#### アップグレードな家

屋根の断熱の厚さ300mm、外回り壁の断熱の厚さ115mm、床の断熱の厚さ105mm、窓はエクセルシャノン樹脂サッシUF・トリプルガラスLow-Eアルゴンガス三層。

### ①UA値0.46 W/m<sup>2</sup>・K (HEAT20/G2)

#### スタンダードな家

屋根の断熱の厚さ200mm、外回り壁の断熱の厚さ100mm、床の断熱の厚さ65mm、窓はエクセルシャノン樹脂サッシ・トリプルガラスLow-Eアルゴンガス三層。

## ドクターズホームの性能 3つの大きな要素

### 高耐久

地震・火災・台風・暴風雨に強く、防犯性、遮音・吸音性が高く、省メンテナンスで長く持つ家。

### 高性能

高断熱・高气密・計画換気、エコで省エネ、自然エネルギーを活用。

### 住環境

全室快適・温度・湿度・結露・カビ・ダニの抑制、きれいな空気、花粉・埃、PM2.5の侵入を抑え、有害化学物質抑制、有害電磁波抑制。

高耐久で長寿命、エコ省エネなパッシブ高性能、そして上質な空気と快適な住環境、それぞれを高い性能でクリアできる住宅が、これから求められる住まいだと考えます。

エコ省エネ、省メンテナンスであることは、ライフサイクルコスト（建ててから解体するまでにかかる総費用）を抑えて経済面でも大きなメリットを得ることができます。



はじめはコストがかかると感じても、将来的に総コストが抑えられるよう、後々のことを考慮することをおすすめします。ローコスト住宅は確かに初期費用は低いです。が、たびたび発生する修繕や光熱費がかかるなど、最終的には高くついて失敗したというお話も聞きます。目先のコストに目を奪われず、生涯コストで考えることが大切です。

これから家づくりをお考えの方は、環境にやさしく快適で健康的な暮らしを実現する、エコで省エネ、パッシブな高性能住宅をご検討されてはいかがでしょうか。

長く住み続けられる、自然と調和した省エネ型の住まいづくりが、これからのスタンダードといえます。お客様の考えを大切にして、ご予算や立地条件にあわせた住まいづくりをご提案させていただきます。



## 暮らしのお役立ち情報

# 自律神経を整える

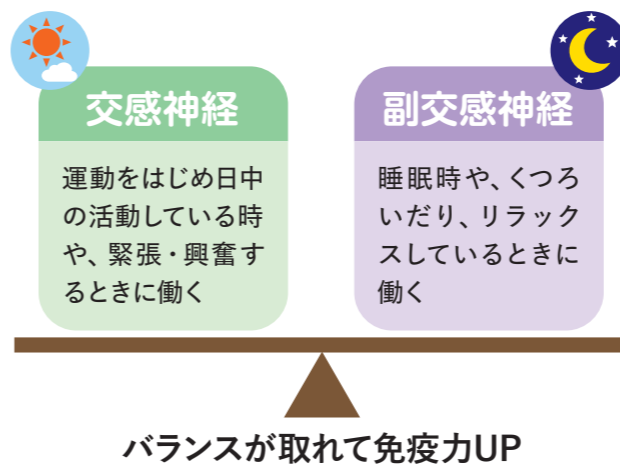
「なんだか疲れた」「だるい」「眠れない」「やる気がでない」…  
 なんとなくの不調は、自律神経の乱れが原因かもしれません。  
 コロナ禍の活動自粛や季節の変わり目などは不調になりがちです。  
 自律神経の整え方を身に付けて快適に過ごしましょう。

## 1、こんな身体の不調はありませんか？



### 自律神経とは？

自律神経は、呼吸や血液循環、消化吸収、体温調節や新陳代謝などの働きを、24時間休まずにコントロールしている、生命活動を支える神経です。  
 アクセルのような働きをする交感神経と、ブレーキのような役割を持つ副交感神経という相反する神経があり、このふたつがうまく作用できるような生活することが大切です。自律神経の乱れが慢性的に続くと自律神経失調症となってしまいます。



## 2、いつでもできる自律神経を整える方法

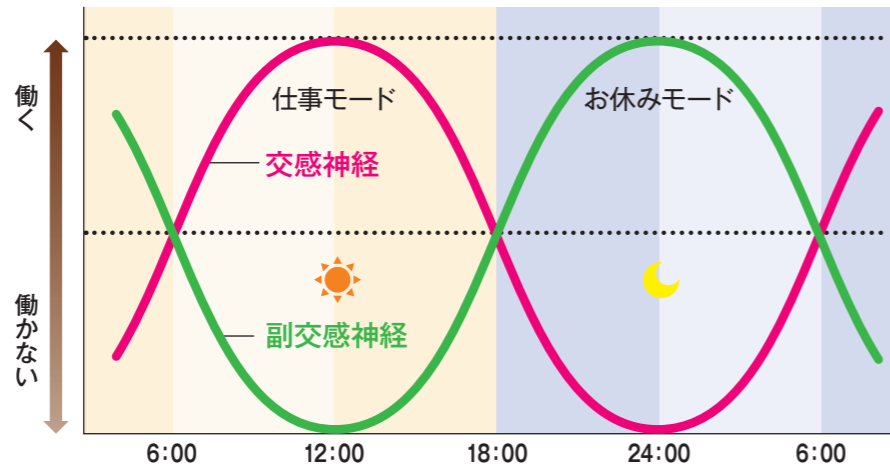
- ① ゆっくり深呼吸して呼吸を整えましょう。腹式呼吸でお腹を膨らませるくらい吸い込み、ゆっくり長く吐きます。抹消血液量が増え、筋肉が弛緩してリラクゼーションします。
- ② 両手を頭上で伸ばして組み、背筋を伸ばして空を見上げます。身体を丸めることは逆効果です。
- ③ 肩の力を抜いて、手を広げてリラックス。息を吐きながら力を抜いてみましょう。
- ④ コップ1杯の水を飲んで落ち着く。胃腸を刺激して副交感神経の働きを高めます。
- ⑤ ガムをかむことでバランスが整うことも実験で証明されています。
- ⑥ 口角を上げるだけでも、脳は楽しいと感じ、リラックスします。笑顔で免疫機能もアップ。
- ⑦ アロマなどよい香りをかぐ。
- ⑧ 心地よい音楽を聴く。

### 木の恵みの癒やし効果

森林浴をすると、とてもリラックスした良い気持ちになります。これは樹木の発生する芳香成分（フィトンチッド）のはたらきによるもの。フィトンチッドには、自律神経を安定させる作用があるといわれています。



## 自律神経の一日の働き



日中起きているときは交感神経が活発になり、夕方頃に入れ替わり、夜寝ているときは副交感神経が働きます。これが自律神経にとってよいリズムで、理想的なバランスになります。朝昼晩の時間帯で自律神経のリズムにあった生活を送ることが大切です。

## 自律神経が乱れる原因

- **季節の変わり目**  
気温の変化や気圧が変わりやすい時期は、自律神経が乱れやすくなります。
- **不規則な生活**  
昼夜逆転や夜更かしは、身体のリズムを崩し健康な状態を保つことを難しくしてしまいます。
- **ストレス**  
過度なストレスは交感神経を強めて不安や悩みを大きくしてしまいます。現代社会では多い要因です。
- **食生活の乱れ**  
ビタミン・ミネラルなどの栄養素が不足すると自律神経が乱れやすくなります。バランスの整った食事が大切です。
- **心身の疾患**  
自律神経失調症や更年期障害は自律神経と関係した疾患です。更年期障害は、女性ホルモンの分泌が急激に減ることで、自律神経が乱れ不調をきたします。