

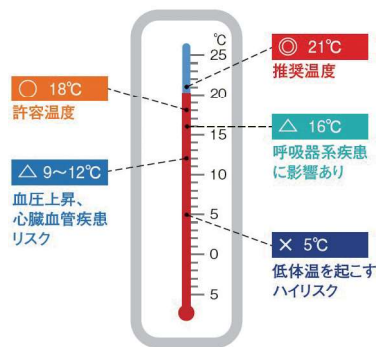
断熱の基本知識

暖かい住まいが「病気」を遠ざける

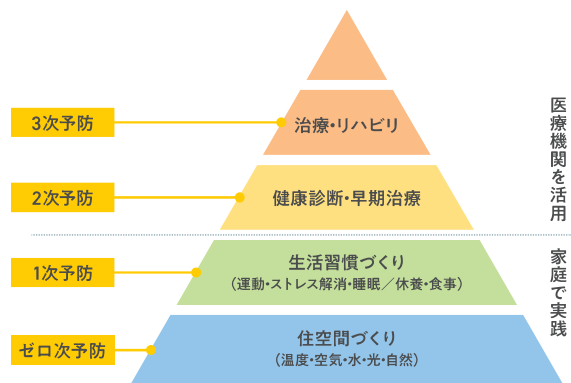
食事に運動、睡眠など、健康を維持するために日々気を使っている方は多いことでしょう。では、「住まいの温度」について気を付けている方はどのくらいいるのでしょうか。この10年で、冬の室内温度が健康に大きく影響することがわかってきています。

病気になりにくい健康なカラダづくりとその持続のことを予防医学といい、ゼロ次予防に住空間づくりが該当します。温度や空気、水、光、自然といった基礎になる住環境を整えることで、長期にわたって心身の健康が維持できるという考え方です。

WHO(世界保健機構)は、住む人の健康を守るためには冬の住宅の最低室内温度を18度以上にすべきと勧告しています。昔から「冷えは万病の元」といわれてきましたが、現代の予防医学により「暖かい家は病気を遠ざける」ことがわかってきています。



出典:英国保健省「2009年次報告書」より
わが家は健康快適ハウス(LIXILカタログ)より

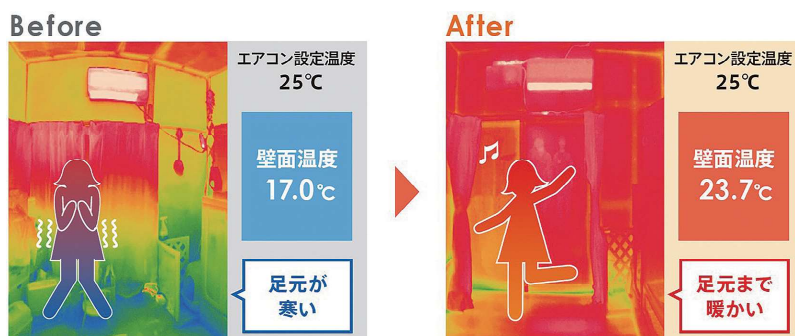


監修:首都大学東京・星旦二
出典:星旦二 ゼロ次予防に関する試論,地域保健,vol.20-6,1989を参考に作成

断熱性能を高くしないと、暖房をつけていても暖かく感じにくい

冬場、キッチンで朝ごはんの支度をしていると足元がヒンヤリ…。リビングの暖房をつけても、足元だけなかなか暖まらない…。そんな経験はありませんか?その原因は、お部屋で「コールドドラフト現象※」が起きているのかもしれません。実際の室温よりも体感温度が低く感じられ、暖房をフル稼働させているのに足元がヒンヤリする場合には、窓面を冷やさない対策などが必要です。

※コールドドラフト現象:暖かい室内の空気が窓面に触れることで冷やされて床面に戻ってくる現象のこと。



サーモカメラでは、室内の温度分布が色で可視化され、寒い場所は青く表示されます。

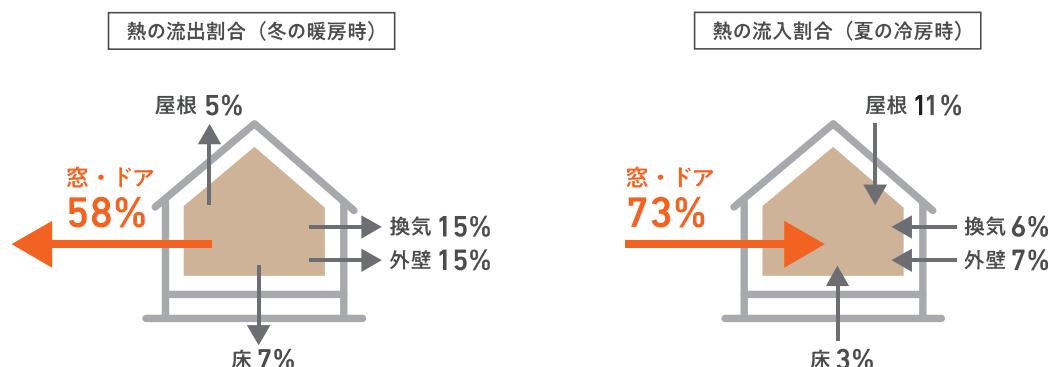
掲載データは、一定の仕様・条件下での測定の一部であり、住宅の仕様・生活スタイル・立地条件・測定条件等によっては異なったデータとなる場合があります。

※健康、快適、省エネな住まいと暮らしのアイディア(LIXILカタログ)より

お住まいの断熱性（暑さ・寒さ）の不安は、リノベーションで解決できます。

断熱性能アップのポイントは、窓などの開口部

一般の住宅において、熱の出入りが最も大きいのは、窓などの開口部です。冬の暖房時は開口部と外壁、夏の冷房時は開口部と屋根の熱の出入りが大きく、熱が漏れないように建物全体を断熱することが重要となります。



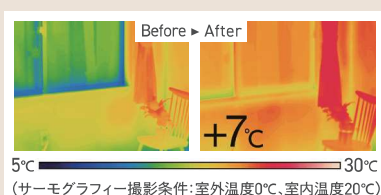
※参考: (一社)日本建材・住宅設備産業協会省エネルギー建材普及促進センター「省エネ建材で、快適な家、健康な家」

LIXILのこちリノベの断熱対策

LIXILリフォームショップでは、家一棟まるごと、部屋ごと、部位・部分ごとなど、ご予算・ご要望に応じた断熱対策をご提案しています。冬暖かく夏は涼しい、こちいい暮らし作りを目指します。

部位・部分断熱

まずは窓の断熱がカギ！



取付け前

今ある窓のみ
単板ガラス3mm

取付け後

今ある窓 +
内窓(インプラス)
単板ガラス3mm +
Low-E 複層ガラス



内窓「インプラス」
で断熱・冷暖房効
率UP



外付け日よけ「スタ
イルシェード」で遮
熱性能UP

部屋ごと断熱

窓・壁・床を、複合的に
対策することが必要です

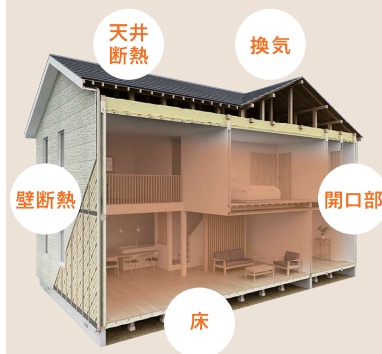
「ひとへや断熱」なら、
部屋ごとの断熱リフォームが可能



- ✓ 戸建て、マンションともに
施工が可能
- ✓ もちろん結露も抑制
- ✓ 冷暖房の使用を抑えて、
お財布にも優しい
- ✓ 最短1日施工で、住みながらの
リフォームも可能

家一棟まるごと断熱

今ある住宅を一棟まるごと
断熱改修することで、
高性能住宅化できる先進の
工法です



建替えより
経済的に
高性能化を実現