

LIXIL 窓マイスター 認定資格取得しました。

リビングサービス課 大森 力

2023年秋、住宅総合メーカーであるLIXILの窓マイスター認定研修に参加しました。13:00～17:30までの4時間半、座学とワーク、最後は認定研修ロールプレイングテストまで用意されている研修会でした。今回は窓マイスターの認定研修ですが、他にも水まわりマイスター、エクスエリアマイスターというLIXILの認定資格があります。

窓マイスターとは、「住まいの暑い、寒いなどのお悩みの多くは窓につながる」という点から、適切なお悩みの診断と窓のリフォームを通して「断熱の見直し」「省エネ」「快適」などを専門的にご提案できるような窓のお悩み解決に特化したスタッフのことになります。

今回の研修で特に学んだことをご紹介しますと思います。まず、熱貫流率という熱の伝わり方があり、温度差のある状態では、熱（エネルギー）は水の流れのように、高い方から低い方へと流れていく性質があります。つまり外気が暑いと家の中に入ろうとしますし、外気が寒いと家の中から外へ出ようします。さらに、家の中で最も熱の出入りが大きいのが「窓」なのです。夏は窓から約70%もの外の熱が入ってきているのです。屋根は11%、外壁は7%程度に過ぎません。また、冬の場合は約58%が暖房による熱が窓から外へと逃げ出しているのです。快適な生活のためには、外部に多く接している窓を、断熱又は遮熱することが非常に重要になることが分かりました。

次に、急激な温度変化により起こるヒートショック現象についても事例を交えて細かく説明してもらいました。冬に起こりがちなヒートショックですが、最近の真夏日の屋外とエアコンの効いた室内移動によっても、血圧変化が起きているのだと実感しました。家の中でこの事例が一番出やすいのが、お風呂だというのはよく知られているかと思うのですが、実際どのくらい血圧が変動するかというと、右の表は健康な成人男性の一般的なデータですが、暖かい20℃のリビングでは血圧125に対して、ヒヤッとする9℃の浴室では165とこの動作間で血圧40もの差がでています。上がった血圧で浴槽につかること10分、リラックスした状態になると血圧は下がった状態になりました。なんとその差は約60にもなるということです。血圧が60下がると人間の意識は遠のくのだそうです。この意識が遠のいてしまっ、最悪のケースの場合、浴槽の中で「溺死」という結果になってしまうことがあるようです。

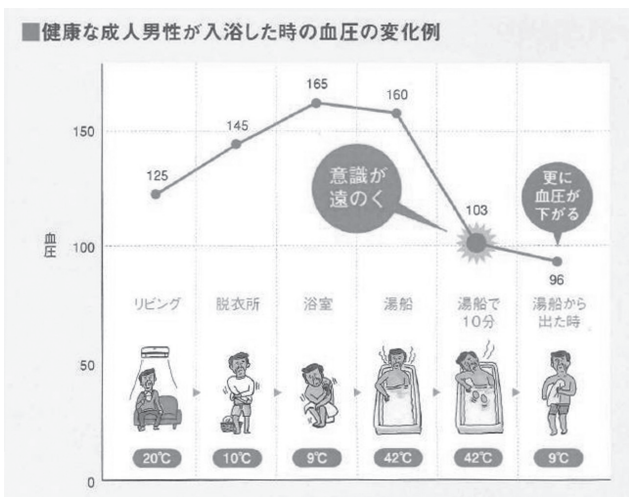
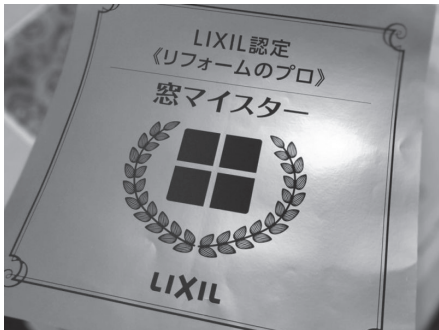
また、湯船をあがって、さらに血圧が下がったところで急にフラット…そういえばお風呂に長く入った後、こんなフラット状態になったりすることはありませんか？ それも血圧の変動が原因なのです。この場合も最悪なケースでは、倒れて頭を打ってしまっ…ということもあるようです。

見えない体の変化は、知識として教えて頂かないと気が付かないかもしれません。入浴を通して血圧に変動があるのはわかっはいましたが、数字で改めてみると、若く健康であっても身体に影響を及ぼしかねないということ、特に年齢を重ねていくとこの数字の差には相当な負担がかかってくるであろう、ということが想像に難くないな、と実感しました。ヒートショック対策、ひいては断熱性能の向上など、しっかりとご提案ができるようにしていきたいと思います。

次に、室温規制がないのは「日本」だけというのを知っていますか？ イギリス、ドイツ、フランス、スウェーデンといった諸外国は「暖かい家は「人権」である」といった思想のもと、最低室温は18℃～23℃でなければならないといった法令で規定されています。特にイギリスでは、寒い家とそこに暮らす人の死亡率の関係について数十年にわたる調査を行い、室温が16℃以下の場合、お年寄りには呼吸器疾患や心臓疾患などの大きな健康リスクがあるなど、寒い家の危険性を明確に指摘しています。また、室温を18℃以上に保てない賃貸住宅には改修・閉鎖・解体といった厳しい命令を下すこともでき、その他にも寒い家に住んでいる人は保険料が高い仕組みになっているなど、住まいの寒さを社会全体のリスクとしてはっきりとしています。

一方、日本にはこの規定はなく、現在、新築やリフォームにおいて徐々に高断熱仕様を標準化してきているところもありますが、断熱性能が低い、または断熱をしていない住宅が約80%あると言われています。いまや住まいの暖かさは健康や命に係わる「安全性」の問題として考えなければならない局面をむかえているのではないのでしょうか。

ガッツリ研修を受け、無事に窓マイスター認定ロールプレイングテストもクリアしました。令和5年度補正予算案が閣議決定され、「住宅省エネ2024キャンペーン」が始まります。今後は、今回の知識を生かし、窓を通して快適から健康につながるリフォームを、そして幸せになる暮らしとなるようご提案をしていきたいと思います。引き続き、水まわりマイスターとエクステリアマイスターの認定資格にも挑戦します。



参考: <https://www.d10.co.jp/blog/blog/105664> <https://www.sumaken-lab.com/>

ムードフードで心の健康をサポート

総務課 北田 文菜

「ムードフード」という言葉をご存知でしょうか？

ストレス社会といわれる現代では、疲労やストレスが溜まり、イライラしやすい、夜寝付けないといった悩みを抱えている方も多いのではないのでしょうか。

そうした悩みやストレスを緩和する手段の一つとして注目されているのが「ムードフード」です。今回はムードフードについてご紹介したいと思います。



ムードフードとは

雰囲気「ムード (Mood)」と、食べ物「フード (Food)」を掛け合わせた造語で、不安や緊張を和らげたり、睡眠の質を高めたりする効果が期待できる成分を含んだ食品を指します。

リラックス効果が得られるイメージの強い「ハーブ」や「緑茶」のほか、睡眠の質向上が期待できると昨年大ヒットした乳酸菌飲料もムードフードの一つ。コロナ禍で心身の健康に対する意識が向上していることも相まって、手軽に取り入れやすい食を通じて健康を維持しようとする動きが活発化しています。

ムードフードの食品に含まれる栄養素

●さまざまなハーブ

ハーブは薬草・香草の総称で、食用や薬用、虫よけなどに使われる植物を指します。独特な香りや風味を持ち、効能は種類によってさまざまです。リラックス効果、疲労回復、不眠改善のほか、冷え性や便秘の改善、肌荒れ改善などの効果が期待できるハーブもあります。ハーブを取り入れる際は、料理に使ったり、ハーブティーにするのがおすすめです。

●テアニンを含む食品【緑茶】

緑茶などのお茶に含まれるアミノ酸の一種「テアニン」は、脳の神経細胞を保護する働きをします。テアニンを摂取するとリラックス状態を示す脳波（α波）が発生し、ストレスの緩和が期待できます。交感神経の興奮が鎮まることから安眠効果も。緑茶の旨味成分であるテアニンは、玉露や抹茶など高級なお茶になるほど多く含まれる傾向にあります。

●ギャバを含む食品【発芽玄米・チョコレート・トマト・アーモンド・キムチなどの発酵食品】

チョコレート食品に含まれるものとしておなじみのギャバは、天然のアミノ酸の一つで、緊張状態にある脳をリラックスさせる働きがあります。推奨される1日の摂取量は10mg～50mgとされており、トマト100gで62mg、発芽玄米100gで3mg、チョコレート100gで9mg摂取できるため、日々の食事で十分補えることが分かります。

●グリシンを含む食品【豚肉・鶏肉・ホタテ貝柱・タラ・いか・大豆など】

グリシンはタンパク質をつくるアミノ酸の一つで、細胞をつくるコラーゲンの材料にもなります。コラーゲンをつくる他に、脳や脊髄の神経系を休ませる働きがあり、質の良い睡眠を促すサポートをします。睡眠改善のためのサプリメントとして使用されるグリシンですが、身近な食品では豚肉に多く含まれています。

●オメガ3系脂肪酸を含む食品【えごま油・アマニ油・サバ・イワシなど】

オメガ3系脂肪酸は、体の中でDHAやEPAという成分に変わり、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌を上げる働きがあります。オメガ3系脂肪酸は、体内に蓄積する脂肪を分解する働きがあり、えごま油やアマニ油、サバやイワシなどの青魚からも摂ることができます。

このようにムードフードと呼ばれる成分や食品は、日々の食生活で十分摂取できるものがたくさんあります。また、食品メーカーからもムードフードの商品が発売されています。薬のように劇的に効果はあるわけではありませんが、毎日の規則正しい食生活をベースに、ムードフードを上手に取り入れてみてはいかがでしょうか。

参考HP <https://canaeru.usen.com/diy/p1108/> <https://amical-life.com/mood-food/>