

くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2020年2月1日発行
発行責任者：猪野工務店
〒781-8008
高知市潮新町1丁目14-9

今月の話

1. 今月の話題 ～住宅の火災・地震保険～
2. 建築知識 ～適切な湿度～
3. 旬を食べる ～だいこん～
4. 時事ネタ ～マスクする?～
5. 体を整える ～漢方薬で花粉症対策～
6. 辛口コラム ～ケニアのバラ～



今月の話題 ～住宅の火災保険・地震保険 ①火災保険の対象～

地震、台風、水害など災害、火事のニュースは途切れることがありません。そこで、住宅の火災保険・地震保険について考えてみます。まずは火災保険、建物と家財について整理したいと思います。

火災保険という名前なので火事のみが対象のように思われがちですが、落雷、風水害、鳥獣による破損、いたずらなどもオプションで保証対象になっていることがあります。例えば、隣の家の瓦が飛んできてガラスが割れた場合や、自動車事故で車が家に突っ込んできてしまった場合も火災保険の対象になります。

保険の対象となる建物は、建物そのものだけでなく、浴槽、キッチンまたは建物にくっついているエアコンや給湯器も含まれます。ソーラー給湯システムや太陽光発電、敷地内の塀や物置、ガレージも建物の付属物として保険対象になります。一方、オプションで家財も保険対象にした場合は、家具、家電製品、食器、本などです。家の中にあっても、動植物、お金や有価証券、貴金属、自動車などは対象外です。

昨年の台風はこれまででは考えられないような風と雨が日本を襲いました。火災保険をかけるなら、火事以外の災害の保証もつけた方が良いかもしれません。またすでに保険に加入されている方は保証対象を確認しておくことをおすすめします。

	建物	家財	補償内容
火災リスク	 家が燃えてしまった!	 家財が燃えてしまった!	火災、落雷、破裂・爆発による損害を補償します。
風災リスク	 台風で屋根が壊れた!	 台風で窓ガラスが割れて建物内の家財が壊れた!	風災、雹災、雪災*1による損害を補償します。
水災リスク	 大雨で家が水びたしに!	 大雨で家財が水びたしに!	水災(床上浸水、地盤面より45cmを超える浸水、または損害割合が30%以上の場合)による損害を補償します。
盗難・水濡れ等リスク	 水濡れが起きた!	 泥棒に入られた!	盗難、水濡れ、建物の外部からの物体の衝突、労働争議等に伴う破壊行為等による損害を補償します。
破損等リスク	 うっかり窓ガラスを割ってしまった!	 うっかりテレビを落としてしまった!	上記以外の偶然な事故による破損等の損害を補償します。

東京海上日動火災保険「住まいの保険」パンフレットより



建築知識 ～適切な湿度～

冬になると多くの人を悩ませるのが乾燥。これは日本の気候の特徴で、冬は大陸の高気圧の影響下に入り、大陸から乾燥した風が来ます。夏は逆に主に太平洋高気圧によって暖かい湿った空気が来ます。重さ約 1 kgの空気は縦横 1m 奥行 83 cmです。夏はこの 1 kgの空気に約 20gr 以上水分があり、これが日本独特の蒸し暑さのもとになるのですが、冬には4gr 程度しかありません。

5℃で4gr の外気は湿度 75%ですがこれを家の中に取り込んで 21℃に暖房すると湿度は24%に下がります。これが暖房すると乾燥する理由ですが、室内には人が生活するので水蒸気が発散され湿度は上がります。適正な換気をしながら暖房している部屋はふつう 30～40%になります。そうすると日本ではテレビなどが乾燥し過ぎと大騒ぎして加湿を薦めますが、ヨーロッパなどはこの湿度が当たり前で誰も騒ぎません。実際、WHO は健康的住環境として30%以上を推奨

していますし、パリやミラノの娘さんがお肌パサパサではありません。それよりも換気を止めて外気給気を止め、加湿器を運転することのほうが、ダニの発生や化学生成物の充満、結露の発生、湿った布団などはるかに有害です。筆者の身内で、冬にダニのせいで小児喘息になりかかった幼児がいます。乾燥で痒みが出る人は尿素入り保湿クリームがとても効果があります。湿度 30%を恐れないで、決して換気装置を止めてしまったり換気給気口を塞いだりしないで健康的な生活をしましょう。



一家に1台必須！
正確に湿度を測るドイツ
TESTO 社の湿度計

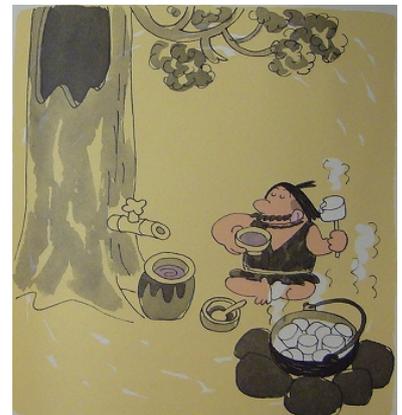
旬を食べる ～だいこん～

冬の大根料理と言えばおでんの大根や、ふろふき大根。「きつね森の山男」という絵本の中で、ふろふき大根をたらふく食べて寒さに強い健康体の山男が登場するのですが、味噌をつけて食べるうまそうな姿や、寒さに負けない体にあこがれた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

しかし、残念ながら大根に熱を通すと、大根に含まれる、ビタミン C、タンパク質の消化酵素ジアスターゼ、がん抑制効果があるとされるイソチオシアネート等が壊れてしまうので、味をしみこませたり、食感を楽しむ物になってしまいます。



“すりおろし”が最も成分を活かす調理方法と言えるのではないのでしょうか。イソチオシアネートは辛味の成分ですが、揮発性であるため、おろしたてが一番効き目があるそうです。焼き魚と合わせてぜひ！



きつね森の山男 馬場のぼる



時事ネタ ~マスクする?~

この季節になると、薬局にお徳用マスク箱が山積みになり、コンビニにも様々なマスクが陳列されます。今回はマスクについて話しあってみました。

Mさん マスク無しで咳をしている人を電車でみかけると、インフルがうつるんじゃないかと心配にならないですか。「ゴホッ、ゴホッ」で聞こえると。

K氏 マスクは防御と飛散防止のマナーの両面があるから、特にこの季節は使っていますよ。仕事柄色んな人と会うから、インフルをうつしてもうつされても良くないし、会社に持ち帰った日には大変ですからね。

Tさん インフルエンザ予防にマスクの効果があるのは、口や鼻を触れなくなることでウィルス侵入防止効果があると年末のニューズウィーク日本版で見ました。

Mさん 人は平均1時間に23回顔を触るっていう話を聞いたことがあるわ。口鼻以外にも目からもウィルスは入るので、顔を触るのは避けた方がいいってことですね。

K氏 すごいこと知ってるねえ。食事や飲み物を飲むときマスクは顎にずらすし、接客時は外してポケットに入れるので、自分の対策は中途半端な感じだなあ。

Tさん ググってみたら、マスクはフィルター効果よりも、‘のどはな‘の保湿効果の影響が大きいですね。‘のどはな‘が湿っていると粘膜がウィルスの侵入をブロックするそうです。

K氏 マスクしてると眼鏡がよく曇るし、吸う空気のしっとり感はあるから、僕の適当な使い方でもいいってことか。花粉の時期にマスクをすると確実に花粉症の症状が楽になってるから花粉対策に効果あると思うよ。

Mさん 眼鏡ですら花粉症対策になると言われているし、私もマスクは花粉症に効いてる感覚はあります。

Tさん 私は電車の中の匂いで気分が悪くなる時にもマスクは効果がありますね。喫煙直後に電車で走り込んでくる人の吐息や、自分の嫌いな臭いの香水はもう耐えられませんから。スメハラですね。

K氏 分かります。そういう話を聞くと自分も加害者になってないか気が気でないです。ですから煙草は当然吸わないし、口臭もブレスケアみたいのを常備してますが、それでも中年になってくると独特の口臭になりますから。

Mさん マスクは顔を隠すのにも使われてますよね。有名人、逮捕された時とか。ただ、営業中にマスクをつけたままというのは失礼にあたる可能性があるので注意です。

Tさん 多少の鼻水を隠すのにも便利ですよ。そもそも英語の“mask”は仮面、ごまかす、覆い隠すっていう意味だから。口を覆うマスクは本来とは違うってことです。

Mさん 結局インフルにも花粉症にもマスクはそれなりに効果がある。でもフィルターの目の細かい高いのじゃなくてもいいってことでまとめます。



体を整える ～漢方薬で花粉症対策～

花粉症の人には憂鬱な季節になりました。できれば眠たくなる飲み薬を避けたい方に、漢方薬はという選択肢もあります。早速インターネットで花粉症、漢方薬と検索してみると下記のようなものが出てきました。

小青竜湯（しょうせいりゅうとう）うすい水様のたんを伴うせきや鼻水が出るもの
辛夷清肺湯（しんいせいはいとう）濃い鼻汁が出て、ときに熱感を伴うもの
荊芥連翹湯（けいがいれんぎょうとう）手足の裏に脂汗をかきやすく腹壁が緊張しているもの
麻黄附子細辛湯（まおうぶしさいしんとう）四肢に疼痛や冷感がある
補中益気湯（ほちゅうえっきとう）元気がなく、胃腸のはたらきが衰えて、疲れやすいもの

漢方では、花粉症の症状に対して、体を温めると結果的に鼻水が治まる、熱を逃がしやすくすると炎症が治まるとか、症状の前段階に注目しているのが特徴です。

私自身、胃腸が弱く、花粉症に苦しんでいましたが、お医者さんで、麻黄附子細辛湯や補中益気湯を処方されていて、症状が改善しました。自分で漢方薬を選ぶのが心配な方は、薬局や医療機関に談されてはいかがでしょうか。

辛口コラム ～ケニアのバラ～

日本では馴染みが薄い切り花ですが、西洋では誕生から墓場まであらゆる場面で登場します。切り花の交易は古代エジプト始まり、ローマ人がヨーロッパに広げました。珍しい花は貴重品になり1700年代、オランダで温室での量産が始まり、20世紀には世界の花産業の中心になりました。1970年代以降切り花の国際交易が急伸し、20年で15倍の産業になります。オランダの花市場では毎日2千万本の切り花を、スラッと並んだコンピューターの前で世界中の買い手が競り落とします。

このオランダの市場支配が脅かされ始めました。英国セレブの結婚式で、父親が胸につけるのは薫り高いサマーローズとされていますが、今やこのバラがケニアの農園から運ばれているのです。近年、ケニアのバラの価値が非常に上がっていて、ケニアは花の輸出では世界3位、エチオピア、コロンビア、エクアドルの4国で世界生花

市場の半分を占めます。温室に暖房は要らず、日照時間が長く、持続的な生産に持ってこいです。経験を積んだ管理者が丁寧に育て、採るとすぐ2℃の倉庫に入れ、選別梱包した高級バラなどを世界60カ国に出荷します。ケニアの切り花は30年で10倍に成長、関連産業に200万人以上が従事し、国の経済に毎年8億ドル貢献します。ナイロビ空港の拡大で、今やケニアのバラがニューヨーク・ロンドンや、東京六本木ヒルズの花屋さんに並び、1本0.5\$バラが14\$になります。例えばTAMBUZI ROSEと検索してみてください。



BBC ワールドニュースより

