

## パッシブデザインでエコに暮らそう

風が通る家は本当に気持ちが良いものです。エアコンで冷房するよりも、できるだけ風を通して涼を得たいと思っている人が多いのではないのでしょうか。風を通して夏をやり過ごす時のポイントは「室内よりも外の方が涼しい時に風を入れる」という暮らし方です。2階建て以上の家では、階段を通じて1階から2階に風が抜けることにも注目です。しかし、窓を開けた時に問題になるのが「照明をつけたら外から中が丸見えになる」という点。対策として“最強”なのが「ルーバー雨戸」や「ブラインドシャッター」と呼ばれるものです。羽根の角度が調節できるので、視線を遮りながらうまく風を入れることができます。また、こうした装置は昼間に日射を遮る効果も抜群です。少しお金はかかりますが超オススメです。

静岡新聞 野池 政宏

I邸、W邸、K邸、ではルーバー雨戸をご使用頂いております。



# 木くぼり

自然にかえる子育て  
医者から学ぶ「医者いらず」

No. 110

発行  
' 12-9月号

株式会社 ナガイ内  
住まい教室 金谷教室

## 自律神経を乱す、外と中の温度差



屋外と屋内の温度差が、大人で10℃、子供で5℃以上変わってしまうと、自律神経のバランスがとれなくなり、ホルモンの分泌が乱れます。たとえば、副腎皮質ホルモンが出なくなってしまいます。よく「〇〇病院で副腎皮質ホルモンをこんなに使われて、子供の皮膚がジクジクしてしまいました。」と言って診療所に来られる方がいます。説明なしに副腎皮質ホルモンを出す医者にも問題があるかもしれませんが、それ以前に、なぜ自分の子どもを副腎皮質ホルモンが出せないような体にしてしまったのかを考えてほしいと思います。

屋外と屋内の温度差が一番大きな要因なのです。部屋を暖めたり、冷やしたりすることによってホルモンの分泌が乱されます。冷暖房すると、体が冷えてしまうのです。「冷えは万病のもと」ということをしっかり覚えておいてください。冷えというものの本質を、ほとんどの人がしっかりとらえていません。この頃の医者は言わなくなりましたが昔はうるさいくらいに「頭寒足熱」ということが言われました。「頭寒足熱」とはどういうことかということ、横隔膜を境として、横隔膜から下を冷やしてはいけない、横隔膜から上を暖めてはいけないということです。

「頭寒足熱」に反すると「冷え」を招きます。そして万病のもとになるのです。冷えと絶対温度とは関係ありません。上半身に比べて下半身が冷たくなるのが冷えであることを、しっかり認識していただきたいのです。

東京も年々暖かくなってきていますが、冬はちらちらと雪が降ります。昔、私たちは雪の降る中、半袖半ズボンで雪合戦をしていました。0℃の戸外にいる時は、上半身も冷たいし、下半身も冷たくなります。けれどもこの時に体は冷えていません。遊び疲れて家へ帰ってきたら、家の中が20℃に暖房されていたとします。その時、暖かい空気は上に上っていきます。外で飛び回っていた子どもの体は冷えていないのに、暖房した部屋の中に入ったら、その子の体は冷えてしまうのです。

夏の盛りに戸外で遊んでいる時は、もちろん体は冷えません。ところが冷房した部屋に入ったら、冷たい空気が下に来てしまいますから体は冷えてしまいます。

## 8月18日 親子ふれあい木工教室を開催しました！



今年は、6家族、1グループ 23人の方々が参加してくださいました。皆さん、熱心に取り組まれて素敵な作品がたくさん完成しました。親子で、友達同士で、楽しい夏休みの一日を過ごされました。ありがとうございました。

