

みんなのうち情報誌

ハウリー

3 ころ
2020.10
ふりー



こんにちは！マスコットキャラクターの「ハウリー」です。
裏表紙のプロローグも見てね♪▶▶▶

CENTER REPORT 214 秋号

フリーペーパー『ハウリー』は、北海道建築指導センターが1968年から発行している
季刊誌『センターリポート』の秋号として発行されるものです。

上手な換気を心がけ ウイルスに強い家づくり

新型コロナウイルス感染症対策として、「換気の悪い密閉空間」「多数が集まる密集場所」「間近で会話や発声をする密接場面」、いわゆる3密の回避が求められます。

この中の「換気」に焦点を当て、住宅において十分な換気を行うためのノウハウ、そして住宅の健康への影響や高断熱・高気密にも着目し、ウイルスに強い家づくりについて紹介します。

文／林^{はやし}基哉^{もとや}（北海道大学大学院 教授）

新型コロナウイルス感染予防に 欠かせない換気対策

世界保健機関（WHO）をはじめ、多くの研究者は、はしかや結核は空気感染が起きるが、インフルエンザウイルスは空気感染しないと考えてきました。

新型コロナウイルスについても空気感染はしないとの見解が主流でした。しかし、感染者から会話などで放出された微小飛沫が空気中に漂い、それを吸いすることで感染する可能性があることが、調査分析によって指摘されました。

厚生労働省は、クラスター対策班



国際会議（米国）にて

の分析を踏まえ、3月30日に「商業施設等における『換気の悪い密閉空間』を改善するための換気について」、3月31日には「新型コロナウイルス感染症の大規模な感染拡大防止に向けた職場における対応について」を通知しました。

これらの通知では、1人あたりの換気量は、少なくとも約30㎡毎時確保することとしています。同時に、この

程度の換気によって感染を防止できるエビデンスはないことも示しています。

常時換気設備を運転し 随時、窓開け換気を

住宅内においても新型コロナウイルスの感染が多数報告されています。したがって、感染者が住宅にいる可能性を考えると、感染者から放出される微小飛沫を排出するための換気が重要になります。

梅雨や夏には、冷房や除湿が求められるますが、換気のために窓を開けるとその効果が得られなくなり、室内環境が悪化してしまいます。

つまり、新型コロナウイルスの感染対策を行うことで、熱中症、不眠、カビ・ダニによるアレルギー症状などの健康リスクが高まるという副作用が生じてしまうわけです。

今年4月から建築物衛生分野の研究者らによって、夏期に向けた換気対策の検討が行われ、5月に「新型コロナウイルス感染症予防のための夏期における室内環境対策 建築衛生分野の研究者からの提言」¹⁾がまとめられました。この中で示された感染予防のための換気の考え方を、

常時換気設備が設置されている住宅と設置されていない住宅に分けて紹介します。

2003年7月以降に建った住宅には、建築基準法に基づいて常時換気設備（24時間換気システム）が設置されています。原則として常時運転し、強・弱の切り替えができる場合は、強モードにしましょう。

また、給気口や排気口は開放し、フィルタも含め随時、清掃しましょう。常時換気設備の設計風量は、2時間間に1回程度、空気が入れ替わる量であるため、感染予防の観点から、トイレ・浴室の換気扇も常時運転させ、窓開け換気も行いましょう。

常時換気設備（24時間換気システム）が設置されていない住宅は、トイレ・浴室の換気扇を常時運転するとともに、定期的な窓開け換気が必要です。窓が1つしかない居室においても、入り口のドア並びにそのほかの部屋の窓を開けると風が流れ、扇風機や換気扇を併用することで、換気効果がさらに得られます。

なお、一般的な家庭用エアコンには換気機能が備わっていないため、空気を循環させるだけで換気を行っていないことにも注意が必要です。

1) https://www.niph.go.jp/soshiki/09seikatsu/arch/COVID19_summer.pdf

住宅の健康への影響と換気的重要性について

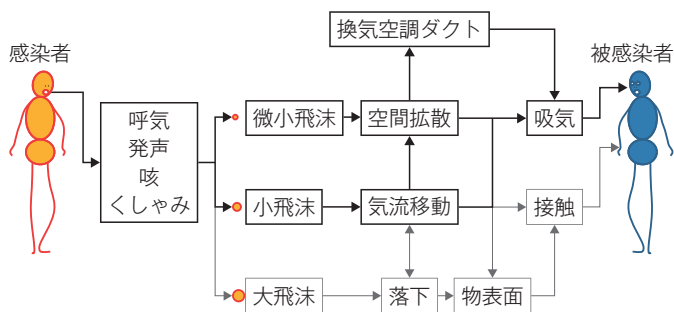
世界保健機関（WHO）では、住宅と健康に関するガイドラインを示しています。

冬の室内温度を18℃以上とすることを推奨し、断熱の必要性を示しています。また、夏の室内温度の上限を設けることが必要であること、さらに室内空気についても有害化学物質の濃度基準を示しています。

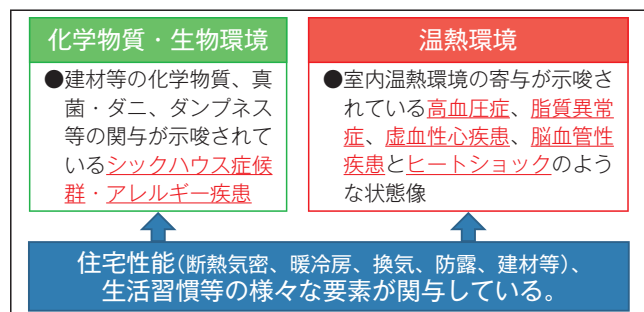
2019年に厚生労働省は「健康増進のための住環境に関する研究」を立ち上げました。

WHOのガイドラインなどの国内外のエビデンスに基づいて、日本に適したガイドラインを目指しています。今後、住宅の室内環境に関するガイドラインに基づいて、住宅や設備の建設、適切な運転、そのための啓発やサポートが行われることで、住宅に起因する健康リスクを低減することが望まれます。

飛沫による感染経路の可能性



住宅の健康への影響



北海道は、住宅の寒さ対策にいち早く取り組み、高断熱・高気密住宅が建設されています。そして今、高断熱・高気密住宅は省エネルギー法に基づいて全国に普及しつつあります。

このような気密化された住宅には、室内空気環境を維持するため、常時換気設備が設置されています。しかし、その運転やメンテナンスは居住者に委ねられ、十分に行われていない状況が見られます。

換気不足は、化学物質や湿気による健康影響をもたらします。1990年代には、化学物質によるシックハウス問題が発生しました。2000年から行われた全国室内空気調査では、北海道の室内化学物質濃度はやや高い傾向にあり、改めて気密化した住宅での換気的重要性が確認されました。

高断熱・高気密住宅と新型コロナウイルス対策

高断熱・高気密住宅で適切な暖冷房と換気を行えば、冬に暖かく、夏涼しい、安定した室内環境を実現することができます。

しかし、新型コロナウイルス感染症対策では、換気量を通常よりも増やすことが必要です。冬期に換気量を増やすと室内の温度を維持することが難しくなりますが、高断熱・高気密住宅は保温力が高いために、換気量を増やしても、室内温度への影響が少なくなります。

住宅内において感染者が出たり、その疑いがある場合、個室に隔離する必要があります。また、感染者が使用した物や排泄物には、ウイルスが存在するため、個室はもちろん、トイレや浴室など汚染源となる空間すべてから空気を排出する必要があります。

対策として、既設の換気設備を利用するとともに、感染者の個室に排気設備を設置する方法があります。

気密化住宅では、隙間の影響が少ないので空気の流れがコントロールできるようになり、ウイルスの住宅内での拡散を抑制する効果が高まります。

このように、高断熱・高気密住宅は、室内の温度や空気環境が確保されるため、健康リスクが低く、新型コロナウイルス感染症対策の点でも有利な特徴を有していると考えられます。

ウィズコロナ時代の

ビジネスマナーと

コミュニケーションの取り方

キャリアアドバイザー・青山夕香さん

新型コロナウイルスがすぐ近くにあるものと捉え生活する

「ウィズコロナ時代」となりました。

そこで、新しい生活様式に則ったビジネスシーンマナーと

コミュニケーションの取り方について

青山夕香さんにアドバイしていただきました。

□ マスクに関する心配り

コロナ禍で、マスクは必携アイテム。正しい使い方がさまざまな形で広報されていますが、次のようなことは、特に気をつけたいものです。

- ・ オフィスに他の社員がいるのに、息苦しいからといって鼻下までマスクをずらすことはマナー違反。
- ・ 咳やくしゃみが出そつになつたら、マスクをしていても腕元の衣服で口元をかばいましょう。飛沫を飛ばさないだけでなく、周囲への配慮を態度で示すことも大切。

- ・ 飲食する際に外したマスクをテーブルに置いたり、デスクに置きっ放しにしにするのは不衛生ですし、他の人にとっては不快です。
- ・ 取り外したマスクは、マスクケースあるいはティッシュで包んでポケットやビジネスバッグ、引き出しに入れるなど、人目につかないところにしまいましょう。
- ・ 使ったティッシュやマスクを捨てるときは、小さなポリ袋に入れて捨てるなど、他の方への配慮を忘れない。



□ コミュニケーションを 紡ぐ技&美容法

マスクを付けていると、確かに話しづらいのですが、上手にコミュニケーションを取る方法があります。

自分が話すときは、普段より声を張ってゆつくりハキハキと。話を聞くときは、多少オーバーにうなずき、目を大きくしたり細めたりするなど、会話に合わせて相手に見えている部分を最大限活用します。

また、マスクで口元が隠れると、表情に無頓着になりがちです。それが続くと、顔全体がたるんで、口角が下がって、ほうれい線がくつきりという事態を招きかねません。

□ 在宅ワーク時も 報告・連絡・相談を

そこで、おすすめしたいのが、一人きりのとき、マスクを外して行う顔ストレッチ。声に出さなくてもよいので、口を大きく開け「あ・え・い・う・え・お・あ・お」を10回ほど繰り返します。すると、頬がぼかばかしてきます。マスクを外した自分の顔にがっかりしないよう、日頃のケアも頑張りましょう。

新型コロナウイルスの影響で、私たちの働き方は激変しました。突然始まったテレワークやオンラインによる会議・研修・打ち合わせ、休校中の子どもとの世話をしながらの在宅ワーク、時差出勤など、慣れない働き方に誰しも戸惑ったことでしょう。

テレワークや在宅ワークを行うときは、自分をしっかりコントロールして、しかるべき場所です仕事を行い、積極的にコミュニケーションを図りましょう。

仕事環境が整わず、細かな指示が得られない中でも、信頼の置かれる人は、上司に細かく「報告・連絡・相談」しているものです。電話、

メール、ビデオ通話と、直接伝える方法は幾つもあります。上司からはもちろん、部下からも上司に対してコミュニケーションを密に取ることが必要不可欠です。

その際、管理者には、部下の「どう働けばいいんだろう」「自分は必要とされているんだろうか」といった不安をくみ取って的確なアドバイスをする能力が求められます。やる仕事が多かった場合、やることを作ってあげるのも管理者の役目。書籍を指定し、「何を学んだか」「どう感じたか」「仕事への活かし方」といったレポートを提出してもらってもよいでしょうし、逆に部下から、今、何ができるか提案してもらうことで、仕事のヒントが得られるかもしれません。



青山夕香（あおやま・ゆか）

株式会社青山プロダクション代表取締役
2001年度ミスさっぽろ、2002および04年度ミス日本北海道代表。研修講師として年間250回を超える企業研修などを手掛ける。著書に「大人の常識力を高める100問」など。北海道新聞ウェブ版に「青山夕香の自分を高く売る方法」連載中。

コミュニケーションが元氣・やる気の素に

コロナ禍の急劇な環境の変化で、「メンタルに不調をきたした」という声も聞かれます。「会社が必要とされていないのではないか」「上司から期待されていないのではないか」といったネガティブな感情を勝手に抱いてしまったことが、不調の原因となっている場合がありますが、コミュニケーション不足も少なからず影響していると思われます。

在宅ワークやテレワークのときは、今まで以上に「見ているよ」「応援しているよ」「一緒に乗り越えよう」といった目配り・気配り・心配りが必要です。

=オンラインのメリットと留意点=

◎オンラインは、場所を問わず移動の必要もなく気軽に会いたい人と会えるので、コミュニケーションの頻度を増やすことができます。

◎簡単に利用できるのは大きなメリットですが、気の緩みには注意しなければなりません。対面会議と同じように5分前にはスタンバイしましょう。



◎オンラインミーティングやセミナーは、常に自分の様子が人に見られています。大きくうなずくなど、明快なリアクションを心がけましょう。

コロナ禍は、対面することの大切さを再認識することにもなりました。上司や部下と直接会って話せること、同じ空間で働けること、お客様に来ていただけること、会いに行けること、外食ができること、家族や友人と出かけられること、当たり前だったことの価値が上がったのではないのでしょうか。



「大人の常識力を高める100問」
（エイチエス刊、2016年発行）

当たり前前に感謝し、人を思いやる心を忘れないでいたいものです。

ハウリーが質問します!

住宅のリフォームに関するハウリーの質問に、
建築指導センターの住宅相談員がわかりやすく答えます。



Q 築35年の家。建て替えか、リフォームかで迷っています。なにを判断の基準にしたらいいの?

A これからの暮らしや将来どうしたいのか、考えてみましょう。

現在の家の状況調査（インスペクション）を行い、リフォームか建て替えを検討しましょう。建築年が1981（昭和56）年以前の建物の場合、現在の耐震基準に合わせたリフォームが必要になります。

夫婦二人の生活であれば、高齢化や維持管理を考慮した小さな家に建て替えるのも一案です。昔と法律が変わり、建て替え不可能な場合があるので、ご注意ください。

一般的に費用と工期はリフォームの方がかからず、建て替えは長期的な視点と自由度があります。

どちらも設計士に相談しながら進めるのが良いと思います。



Q 築32年の家。7年前に落雪屋根をスノーダクト屋根にしました。最近雨もりが発生します。2階屋根のスノーダクトの横ドイの端付近に問題があると思い、施工業者に聞いたところ、「結露水だろう」と来てもらえません。どうすればいいの?

A 雨の日にということであれば、排水の皿か、角の立ちあがり部分と考えられそうです。トタンで作っているようなので、コーキングの不良とも考えられます。

もう7年も経っていて保証もないのであれば、別の業者に見てもらってはいかがでしょうか?



Q 築15年目。外壁（窯業系）を金属サイディングに貼り替えようと考えています。外壁を剥がして貼るのと、重ね貼りする場合のメリットとデメリットを教えてください。

A ◎剥がして貼る場合
〈メリット〉

- ・構造材の腐れや断熱材の状況が分かる
- ・耐震補強や断熱改修もできる

〈デメリット〉剥がし手間と廃材処理の費用がかかる

◎重ね貼りの場合

〈メリット〉剥がすより費用が抑えられる

〈デメリット〉壁内に問題（腐れ等）があっても発見できない



建築指導センターホームページの「よくある住宅相談サイト」で、多く寄せられているご質問とその回答を項目別に紹介しています。

ぜひ、ご覧ください。



お い で よ

無料相談窓口

住宅相談室

住宅相談室ではこのような相談にお答えしています



リフォームの種類

より使いやすく
住みたい

将来の暮らし・間取りの変更
水まわり設備を便利に

より快適に
住みたい

あたたかい・省エネ・
自分らしいインテリアなど

長く住み続けたい

傷んだ外壁・屋根など
より長持ちさせる

より安全・安心に
住みたい

耐震・バリアフリー・防犯
などの性能UP

現状の住まいの
障害を解消したい

落雪・雨漏り・結露など
困っていること



センター配布図書(一部)



住宅のことや住まい方に関するさまざまな相談に、
一級建築士が親身になってお答えします。
トラブルを避けるためにも、まず住宅相談室にお越しください。

一般住宅相談(面談・電話): 月~金曜日

法律相談(面談のみ): 毎月第2・4火曜日

- ・全道の相談窓口(札幌市): TEL.011-222-6070
相談時間: 10時~16時 (1回の相談は30分程度)
- ・地域の相談窓口(旭川市): TEL.0166-22-8894
相談時間: 10時~16時 (1回の相談は30分程度)

- ・法律相談窓口(札幌市): TEL.011-241-1893
相談時間: 13時~16時
- ・法律相談は、札幌弁護士会の派遣弁護士が担当
- ・**要事前予約**

一般住宅相談、法律相談ともに土・日・祝日・夏季休業日・年末年始はお休みです。

11月10日は「エレベーターの日」

2019年NHK大河ドラマ「いだてん〜東京オリムピック噺〜」の舞台の一つ、東京・浅草の12階建て展望塔「凌雲閣」に、1890年11月10日、日本初の電動式エレベーターが設置されたことにちなみ、一般社団法人日本エレベーター協会により1979年に制定されました。



凌雲閣(りょううんかく)

画像提供: 一般社団法人日本エレベーター協会



マーク表示位置の例

これは「昇降機等定期検査済証マーク」だよ。指導センターを通して定期報告をしたエレベーターなどには、このマークが貼ってあるんだ。探してみてね。

このマーク

見たことある？



(一財)日本建築設備
・昇降機センター制定



ハウリーはエゾリスの女の子です。

人間の世界が大好きなエゾリスの「ハウリー」は、ポシェット型のきのこの家に住むおおむしの「ビル」といつも一緒。

北海道の住まいや建物に興味津々の「ハウリー」と、暮らしや建築に関する知識が豊富な「ビル」の2ひきが、北海道の建物の魅力を伝えて、一緒に住まいを考えるお手伝いをします。



ハウリー紹介

- エゾリス(女の子)
- 年 齢 / 人間でいうところの10歳
- 住まい / 人間の町がみえる桜の森
- 性格 / 好奇心旺盛の知りたがり。ちょっとだけ食いしん坊なところも。
- 好きなこと / 人間の暮らしを覗くこと。知ること。

桜の森から見える人間の暮らしぶりにいつも興味津々。ハウリーは、仲良しのビルとおしゃべりしながら人間の暮らしや建物について毎日たくさん理解や知識を深めています。桜の森で育ったため、体がピンク色に染まりました。

ビル紹介

- あおむし(男の子)
- 年 齢 / 人間でいうところの15歳
- 住まい / きのこの家
- 性格 / しっかり者で責任感がある。ハウリーの好奇心の強さにハラハラすること。将来の夢のため計画的に貯蓄している。
- 好きなこと / モデルハウス巡り

昔、人間の町に住んでいたこともあり、人間の暮らしや建物の情報に詳しい頼れるおにいさん。ステキなきのこの家に住んでいて、ハウリーにいろんなことを教えてくれます。夢はいつかきこのマンションを作ることです。

一般財団法人 北海道建築指導センター

〒060-0003

札幌市中央区北3条西3丁目1番地 札幌北三条ビル8階

<https://www.hokkaido-ksc.or.jp>

代 表 TEL.011-241-1893

FAX.011-232-2870

住宅相談 TEL.011-222-6070

旭川支所 TEL.0166-22-8894

〒070-0039

旭川市9条通12丁目 ハタケヤマビル6階



交通機関

JR札幌駅から歩いて5分

地下鉄南北線さっぽろ駅から歩いて3分

