


創造空間 P R E S S

相談できる。デザインできる。職人の技でつくる。
木の家、ソーラーハウスの実績豊かな工務店です。

2016年7月（不定期発行です）
発行責任者 創造空間(有)高田工務店
東京都稲城市押立870-3
042-377-5359

ホームページ、ブログ、facebookもご覧ください。【創造】【高田】で検索できます。

<http://homepage3.nifty.com/sozokukan/> <http://sozokukan.blog.so-net.ne.jp/>  <https://www.facebook.com/sozokukan>

高田工務店は2020年東京オリンピックに向けて
アスリートを応援する工務店でありたいと思います。

健康な生活の基本・・・それは温熱環境の整った家。

私は大学2年の時、ひどい頭痛とめまいを発症して大学病院に入院・・・様々な検査で40日間入院、結局原因が特定されませんでした。やがてゼネコンの設計部に就職、しかし頭痛の発作は一年に数回発症するようになり、現場や区役所で倒れることもありました。その後、父の経営している工務店に再就職、しかし再び発作が発症、また大学病院に入院・・・再び原因を特定することができませんでしたが、当時出会った「エコロジー建築」という本を読んで衝撃を受けました。危険な内装材、断熱性能は計算で出す、今から20年前の話である。「それがきっかけとなり、ソーラーハウスや自然素材を中心とした建物性能にこだわり、大工の手加工による木組みによる仕事の進め方で木材のトレーサビリティ（流通履歴）にこだわり、快適とは？人にやさしい建物とは？を考え続けた。」高田工務店の仕事の原点はここにあります。



現在の私、体重67kg、平常時体温36.5℃、平常時心拍60、学生時代のベスト体重をキープ、現在トライアスロン大会に出場しています。

10年前に我が家を温熱改修しました。

築45年の家を10年前にリノベーション、ひどい頭痛に悩まされていた体調に変化を感じたのは住み始めて4年ほど過ぎた春でした、そう言えば頭痛がない、頭の中がすっきりしている日が多い・・・と言うより以前はいつも頭が重くすっきりした生活を知らなかった。そこで朝、少し走ってみようと思い立ち現在までの日課となっています。



10年前の私、煙草は一日1~2箱、体重85kg、平常時体温35.5℃、平常時心拍85、血圧、血糖値が高めで投薬を勧められていた。

平常時の体温が1℃上昇、20kg減量、平常時心拍85から60

これからお住まいを建てようとお考えの皆様！

2冊の本を是非お読みください。

日本では交通事故死者6000人、家庭内の事故による死者は1万5000人、特に浴室内の死亡者が急増している。その原因は寒さ・・・

家族の健康のために、住まいはどうあるべきか？住まいの温熱環境の改善が健康リスクを軽減する。断熱性能の強化で血圧低下や活動量が向上。起床時に血圧が上昇するタイプの「仮面高血圧」に注意。室温コントロールなどで早朝高血圧のリスクを軽減・・・などなど、

私達は・・・

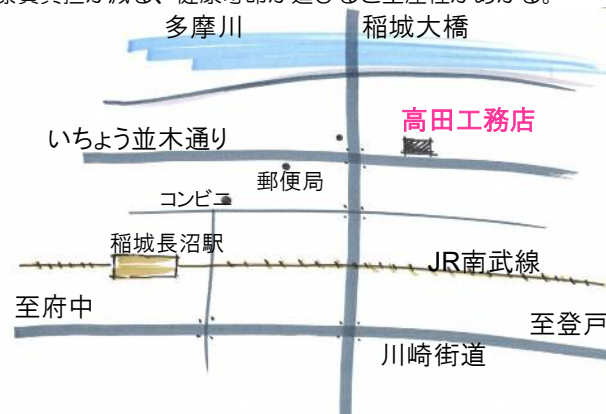
健康・省エネ住宅を推進する国民会議に参加しています。

日本の家は寒い。以前から言われてきたことですが、省エネ＝ランニングコスト削減という視点から、人の健康に及ぶ検証が始まっています。建築と医学、消費者団体が一体となってよりよい住まいとは何か？を本気で考え始めた。先進国の中で立ち遅れている日本の住環境、以前より断熱性能の良い住宅に住むようになってからは「喘息の発作が出なくなった」「アトピーの症状が軽くなった」「血圧が下がった」などなど、なんとなく快適になったなあと感じてきたこと。一方で温熱環境が悪い住宅の場合、60歳から70歳になると心疾患や脳疾患が発症します。断熱性能の高い住宅に住んでいると健康寿命が延びる、健康寿命が延びると医療費負担が減る、健康寿命が延びると生産性がある。



アスリートにやさしい住まいの
見学会を開催します。

2016年10月~11月頃



2020年に日本の住環境は大きく変わります、
アスリートと共に成長するため太陽エネルギーを活用しています。

Hybrid
SOLAR
HOUSE

【日射しがある時】

昼間の太陽で明日の朝を暖房するには蓄熱が大切。真冬でも快晴であれば翌日分にまでおよぶ熱を蓄えます。

【日射しがない時】

天気の悪い日が続くと蓄えがなくなり冷えてしまいます。こんな時には補助ボイラーの助けをかりて、蓄熱温度を確保します。

【暖房がいらぬ時】

暖房が必要ないときは、太陽熱でお湯をつくります。夏ともなれば70度にも沸き上がり、ふんだんにお湯が使えます。



太陽熱

「家の中にいつもいい季節がある」ことを目的にして、できるだけ燃料や電気を使わずに実現しようというもの。床は熱を蓄えるのに有効なコンクリート、ピアノ、トレーニングマシン、運動しても構いません。しかも快適なんです。



ZEH 太陽光

ネットゼロ・エネルギー・ハウス
(ゼッチ)

ZEH (ネットゼロエネルギーハウス)

を実現するためには・・・

- ① 躯体の高断熱化による省エネ性能の向上
- ② 設備の省エネルギー化による性能向上
- ③ 再生可能エネルギーによるエネルギー自立

現在では①高断熱基準を外皮平均熱還流率(Ua値)にて判断し、
②空調、照明、給湯などの高効率化、③現在は太陽光発電によるエネルギー自立を目指しています。

エネルギーをどの程度消費しているかは一次エネルギー消費プログラム(国立研究法人建築研究所)によるシミュレーション判断によるものとなります。

