



発行所: 有限会社 西川工務店
 松阪市町平尾町164-3
 TEL 0598-51-7040
 FAX 0598-51-7140
 URL <http://www.nishikawakoumuten.com/>

家と健康

家づくりの知識

「室内の音環境を考える ～100Hz以下の音に要注意～」

健康に良い音環境とは

洗濯機の回る音や飼い犬の鳴き声、家族がおしゃべりをする声…。私たちの暮らしのなかには、実にさまざまな音があふれています。周囲があまりに静まりかえっている状況よりも、ある程度の音に包まれている方が身体や心の健康には適していると言われていいます。でも、意識しなくても耳にするだけで不安感や精神的ストレスなどをもち、また一定以上の大きさを聞き続けると身体の変調まで引き起こしてしまう音もあります。では、私たちに最適な音環境をつくるにはどうしたらよいのでしょうか？

ストレスを感じさせない音の“強さ”があります

ストレスを感じず快適に聞くことができる音の‘強さ’の目安は40～50dB(デジベル)といわれており、イメージとしては郊外の住宅地や静かなオフィスが当てはまります。もし、幹線道路に面している(約70dB～)などといった騒がしい場所に住まいがある場合には、外部からの音を低減することが大事。又、隣の家との距離が近い場合には、逆に家の中からの音をもらさない配慮が大切になります。どちらの場合にも、外壁の厚さはなるべく15cm以上に設定し、開口部には防音サッシを採用するなどといった処置をする事が望ましいでしょう。立地条件によって遮音性の重要さも異なります。特にこれらのような環境にある住まいでは、適切な工夫で家の中、外どちらにもストレスのない音環境にしたいものです。



音の“種類”を意識して快適な住まいに

‘音’とは空気の振動が波になったもの。その音によって1秒間に生じる空気の振動回数の事を周波数といい、Hz(ヘルツ)という単位で表されます。木の葉のそよ音や虫の声など、自然界に多い周波数2万Hz以上の音は「超高周波音」と呼ばれ、大きなリラックス効果がある事が知られています。逆に、100Hz以下であるものは「低周波音」と呼ばれ、実はこの領域にあるものが**ストレスや不眠、頭痛などの原因にもなる種類の音**といわれているのです。例えば、自動車が高速道路を通過する音やアイドリング音、工場・工事現場の音などがそれに当たります。これらの音が身近にある立地環境の住まいなら、先ほどご紹介したような対策が更に必要となります。しかし、これら屋外の音だけが低周波音なのではありません。冷蔵庫のモーター音が耳についてイライラ、という経験はありませんか。実はこれも低周波音のひとつ。他にもエアコンのコンプレッサーやパソコン、脱水時の洗濯機など家庭にある多くの家電製品から発生しています。

住まいづくりにおいて考えたいのは、これらを安らぎの場から離して設置できるようにしておく事。例えば、洗濯機置場が壁をはさんで寝室とすぐ隣り合わせになるような配置はできるだけ避けたいものです。また1階に寝室があるような場合、エアコンの室外機をなるべく寝室の近くに設置しないなどといった工夫をしましょう。それから、住まいの構造や素材の設定がとても大切。特に木には、コンクリートや鉄などと比べて室内の低周波音を吸収して低減させる大きな効果があるので、内装にも工夫をしたいところ。露出させた梁や柱、ムク材の腰壁など、木を使ったものをふだんに採り入れる事で、それらの音の影響を大幅に軽くする事ができるのです。健康にとって好ましくないとはいえ、私達の生活から騒音や低周波音を切り離してしまう事はできません。むしろ、それらと上手につきあっていけるように住まいづくりの段階からよく考えましょう。

**新築・増改築は
 もちろん、キッチンや
 トイレの改修など
 ちょっとした事でも
 お気軽に
 ご相談下さい！！**

豆腐カナッペ

麦にたっぷり含まれている食物繊維と、お豆腐の大豆サポニン、糖が脂肪に変わるのを抑えてくれて、肥満を防ぎ、糖尿病になりにくい体質にしてくれます。

【材料(2人分)】

- ◆丸麦…大さじ3
- ◆豚ひき肉…50g
- ◆玉ねぎ…小1/8個
- ◆サラダ油…適量
- ◆塩…少々
- ◆こしょう…少々
- ◆トマト水煮(缶詰)…80g
- ◆ナンプラー…大さじ1/4
- ◆木綿豆腐…1/2丁
- ◆揚げ油…適量
- ◆ドライパセリ…少々



【作り方】

- 1 丸麦は洗って水に約30分つけて水気を切り耐熱皿に入れて水をひたひたに注ぎ、ラップをふわりとかけ電子レンジで約2分加熱します。そのまま粗熱が取れるまでおきます。
- 2 木綿豆腐はふきんに包んで平らなところに置き、平たい皿やまな板などをのせ、その上に水を張ったボウルなどの重しを置いて、2/3程度の厚みになるまで水切りし、7mmの厚さに切ります。
- 3 玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油を熱したフライパンでしんなりするまで炒めます。豚ひき肉を加えて更に炒め、1、つぶしたトマト水煮を加えて煮ます。
- 4 水気が少なくなってきたら、ナンプラー、塩、こしょうを加え、味を整えます。
- 5 揚げ油を170℃に熱し、2を入れ、ときどき返しながらかき混ぜながら、きつね色に色づいて外側がカリッとなるまで揚げます。揚げたら油をよく切っておきます。
- 6 5に4をお好みの量ずつのせ、ドライパセリをふって頂きます。

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※丸の付いている日が定休日です。