

暮らしに役立つ情報満載!

FP FPの家

住まいのニュース

2026 7 vol.188

今月の特集

過酷な猛暑から 家族を守る

記録的な猛暑が続く日本の夏。室内での熱中症リスクは命に関わる重大な課題です。家族の「いのち」を守るために、なぜ今「遮熱」と「断熱」という両面の視点が重要なのか。住まいの基本性能が果たす役割を科学的に紐解きます。

見えない「輻射熱」を跳ね返し 室内熱中症を防ぐ

年々厳しさを増す日本の夏。消防庁の発表によると、年間の熱中症救急搬送者数は近年7万~9万人規模に達しており、社会問題となっています。驚くべきことに、全体の約半数が「住居」の中で発生しており、最も安全であるはずの家が、熱中症のリスクが最も高い場所になっています。

室内熱中症を引き起こす最大の要因は、太陽から降り注ぐ熱の約75%を占める、目に見えない赤外線(電磁波)による「輻射熱」。この熱は屋根や壁を突き抜けて室内に侵入します。一般的な断熱材は熱の伝導を遅らせる効果はありますが、輻射熱そのものを防ぐことは難しく、むしろ日中の熱を内部に蓄えてしまいます。

これが、夜になっても室内が暑い「寝苦しい夜」の正体です。日中に熱を溜め込んだ壁や天井が、夜間に人体に向けて熱を放出し続けるため、エアコンで空気をいくら冷やしても体感温度が下がりにません。結果として就寝中に脱水症状が進む、室内熱中症のリスクを跳ね上げてしまうのです。特に体温調節機能が未熟な子どもや、暑さを感じにくい高

齢者にとって、この見えない熱の侵入は「いのち」に関わる脅威となります。

だからこそ、現代の住まいは過酷な外気から家族を守る「シェルター」でなければなりません。そのためには、単に熱を伝えるのを遅らせる『断熱』だけでなく、熱をそもそも中に入れない『遮熱』という二段構えの対策が不可欠です。住まいを密閉して輻射熱を確実に反射し、計画換気によって熱を帯びた空気を速やかに排出する。この科学的なメカニズムが整って初めて、室内のどこにいても健康を損なわない安心感が実現するのです。

FPパネルと徹底した気密施工が 究極の「涼」を作る

この『遮熱・断熱』の極致を追求しているのが「FPの家」です。その中心となるのが、アルミ箔で日射熱を反射する「FP

遮断パネル」と、圧倒的な断熱性を誇る高密度の「FPウレタン断熱パネル」の組み合わせです。見えない「輻射熱」を跳ね返し、室内熱中症を防ぐこの強固な二重のバリアにより、屋根裏の温度上昇を劇的に抑え、夏場の小屋裏空間さえも快適な居住スペースに変えてしまいます。

しかし、製品のスペックがどれほど高くとも、それを活かすのは現場の技術です。「FPの家」が誇る圧倒的な気密性能は、熟練の職人による徹底した気密施工があってこそ。接合部の隙間をミリ単位で塞ぎ抜く精密な仕事が、24時間計画換気を設計通りに機能させ、家じゅうを究極の「涼」や快適な居住空間、そして澄んだ涼気で満たします。

猛暑から家族の身体を守り、一年じゅう健やかな呼吸を約束すること。それは、文字通り「くらしといのちを守るため」の家づくりの本質です。



住まいの知恵袋

快眠を促す寝室の作り方



寝苦しい熱帯夜が続く7月は、電気代を抑えつつ朝までぐっすり眠るための室内環境を整えましょう。大切なのは、エアコンの冷気を部屋全体に効率よく循環させることです。風量を「自動」に設定し、サーキュレーターを併用して風を天井に向けて送ると、冷気が体に直接当たらず室温が均一になります。また、就寝時のタイマー切れによる中途覚醒を防ぐため、設定温度を27~28度と少し高めにして朝までつけ放しにする方が、体力の消耗を防げます。さらに、シーツや枕カバーに麻やシアサッカーなど吸湿・放湿性に優れた夏用寝具を取り入れるのも効果的です。五感を優しく労わる工夫で寝室の不快指数を下げ、過酷な夏を乗り切るための元気をチャージしましょう。

お金の豆知識

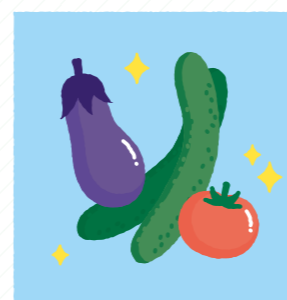
夏のボーナス時期に見直す変動費

夏のボーナス時期である7月は、旅行や帰省、エアコンの買い替えなど「今月だけの特別な出費」が重なり、家計が乱れがちな季節。これらを毎月の生活費とごちゃ混ぜにせず、「特別費」として別枠で予算を組むのが賢い管理術。はじめに取り分けておくことで、年間を通じた貯蓄計画をしっかりと守り抜くことができます。



暮らしの1ポイント

夏野菜を美味しく長持ちする保存の鉄則



トマトやキュウリなど夏野菜の多くは寒さに弱いため、何でも冷蔵庫の野菜室に入れるのは禁物。冷やしすぎると「低温障害」を起こして傷みが早まります。新聞紙に包んで風通しの良い日陰で常温保存するか、使う直前に冷やすのが美味しく長持ちさせるコツです。正しい保存法で夏の食卓を衛生的に彩りましょう。

できた! 簡単DIY

ガラス瓶のハーバリウム風インテリア



夏の強い日差しが差し込む窓辺や玄関を涼やかに演出する「ハーバリウム風ボトル」を手作りしてみませんか。作り方はとてもシンプル。まず、透明なガラス瓶を用意します。その中に、100円ショップで手に入る造花や貝殻、お気に入りの小物をパズルのように配置していきましょう。レイアウトが決まったら、市販のハーバリウム専用オイル(またはベビーオイル)を静かに注ぎ入れるだけで完成です。オイルの中で光を反射する花や貝殻は、見ているだけで体感温度が下がるような涼を運んでくれます。夏の明るい光を味方につけてキラキラと輝く、世界に一つだけの涼感インテリア。お気に入りの場所にそっと飾って、暮らしの中に涼やかな彩りを添えてみませんか。

おしえて! Dr. 住まいる

エアコン稼働の前に! ドレンホースの点検

冷房を毎日使うこの時期、多発するのが「エアコンからの水漏れ」です。主な原因は、屋外にある排水管(ドレンホース)のゴミ詰まりや虫の侵入。本格的にフル稼働させる前に、ホースの先からスムーズに水が出ているか確認しましょう。詰まりがある場合は市販のサクシオンポンプなどで早めに解消し、快適な夏をお過ごしください。

