

2020年1月号

---

東雲研修センター ニュースレター No.26

---

いつも東雲研修センター及び公式HPをご利用頂きましてありがとうございます。

今年の関東地方は冬晴れが続かなく、太平洋側でも曇りや雨の日が多かった為に、東京地方では12月から1月21日までの間に乾燥注意報がたった2日しか発表されませんでした。とは言え、外とは違って家の中では暖房を長時間使うので、どんどん室内が乾燥して行って湿度が下がってしまいます。湿度が下がり過ぎると健康上の影響も出てきますので、今回は何故加湿が重要なのか？適切な加湿とは？について学んで行きましょう。

---

INDEX

---

- 【1】お役立ち情報……「居住支援全国サミット」開催について
  - 【2】研修情報……現在受講生募集中の研修のご案内
  - 【3】なるほど講座……詳しく教えて、エコ次郎先生！【加湿の必要性】
  - 【4】加湿器の種類と、それぞれのメリット・デメリット
  - 【5】編集後記……エコ次郎の小ネタ横町
- 

- 
- 【1】お役立ち情報 「居住支援全国サミット」開催について
- 

～高齢者や子育て世帯等への居住支援を強化！先進的取組等を共有～

国土交通省は3月10日(火)、厚生労働省と共催で「居住支援全国サミット」を開催します。本サミットは、高齢者、子育て世帯、障害者等の住宅確保要配慮者に

対する居住支援の強化を図る目的から、国における居住や福祉に関する施策と各地の居住支援協議会で行っている先進的な取組みに関する情報提供の場として、平成 24 年度より毎年開催しており、今年で 8 回目となります。新たに、居住支援法人等による資料展示及び簡便な発表会を行う午前の部を設けました。

(1) 日時：令和 2 年 3 月 10 日(火)13:00～17:00

(2) 場所：「日本消防会館 ニッショーホール」(港区虎ノ門 2 丁目 9 番 16 号)

(3) 構成（予定）

- ・資料展示
- ・オープニング（課題提起）
- ・全国居住支援法人協議会による情報提供
- ・行政説明（居住支援に関する最新施策の動向）  
法務省、厚生労働省、国土交通省
- ・居住支援に関する取組紹介及びパネルディスカッション  
（パネリスト）名古屋市居住支援協議会  
船橋市居住支援協議会  
東みよし町居住支援協議会  
（コーディネーター） 白川 泰之氏（日本大学教授）

(4) その他

- ・サミットは傍聴可能です。傍聴ご希望の方は、以下の URL から応募フォームにアクセスし、3 月 6 日(金)17:00 までに必要事項をご記入の上、お申し込み下さい。  
【URL】 <https://kyojushien-summit.net/form>
- ・傍聴は、定員 600 名（先着順）になり次第、締め切らせていただきます。
- ・当日の配付資料及びサミットの様子を撮影した動画は、後日、国土交通省ホームページにて公開予定です。

詳しくはこちら [http://www.mlit.go.jp/report/press/house07\\_hh\\_000214.html](http://www.mlit.go.jp/report/press/house07_hh_000214.html)

---

## 【2】東雲研修センター 定期研修情報

---

東雲研修センターの定期研修は、直接のお客様だけでなく、メーカー様や関係団体、橋本総業(株)と多少でも関係のある方々でしたらどなたでも受講できます。

現在東雲研修センターで募集している研修のご案内です。特徴は、座学だけでなく研修によって現調、試運転、設置、組立などの実習が含まれていて、ホームページから申し込みが出来ます。是非ご検討下さい。

### 【現在空きのあるの受講生募集中の研修一覧 (2020年5月まで)】

- 2月18日(火) 便器・ウオシュレット設置研修 10:00～15:00 4,000円 15名  
3月12日(木) エアコン施工研修 10:00～17:00 9,000円 10名
- 4月7日(火) システムバス現調研修 10:00～15:00 4,000円 15名  
5月12日(火) ガス可とう管接続工事監督者資格研修 10:00～17:00 12,300円 40名  
5月14日(木) エアコン施工研修 10:00～17:00 9,000円 10名  
5月26日(火) 便器・ウオシュレット設置研修 10:00～15:00 4,000円 15名

申し込み→ <https://www.eco-reform.org/image/pdf/160830ene01.pdf>

※東雲で開講の研修は昼食をご用意しています。

※受講料は税込です。

---

## 【3】なるほど講座 詳しく教えて、エコ次郎先生！

---

本日のお題 【加湿の必要性】

エコ娘： エコ次郎先生、今年は暖冬で暖かいし、湿度も例年より高めで、色々ありがたいですね！迷ったけど加湿器買わなくて良かった～！

エコ次郎： そうですね。確かにピーンと張り詰めた空気の冷たさには余り直面していないので、通勤時の耳の冷たさが違って私も助かります。

とは言え、温暖化の影響もありますでしょうし、生態系にも影響が出るはずですので決して喜んでもいられない事だとは思いますが。あと、仰る通り湿度も1月にしては高めで、乾燥注意報も殆ど聞きませんが、家の中も同じだというのは大きな間違いですよ。

エコ娘： え！そうなんですか！？何で家の中は乾燥しちゃうんですか？

エコ次郎： それは、暖房を使用するからです。特に主流のエアコンは、空気を暖めるだけで水蒸気は発生させないので、相対湿度がどんどん下がって行きます。結果、室温を上げれば上げる程湿度は下がり、室内がカラカラに乾いてしまうのです。

エコ娘： そっかぁ...加湿器、やっぱり買おうかな...

エコ次郎： 是非そうして下さい。ちなみに、もう1つ室内の湿度が下がってしまう原因があるのですが、エコ娘くんは何だと思えますか？

エコ娘： まだあるんですか！？全然分からないです...

エコ次郎： 答えは“結露”です。寒い日に暖房をつけると、窓にびっしりと水滴がついているところはご覧になったことがあると思います。

あの水滴は、元々は空気中に含まれていた水分で、それが冷たい窓で急に冷やされたために、水滴＝結露になってしまうのです。その結果、更に空気の水分は奪われて少なくなってしまいますので、湿度が下がってしまいます。では、何故湿度が下がることが望ましくないのか？ですが、空気が乾燥するとウイルスが空気中を浮遊し易くなるだけでなく、鼻や喉の粘膜も乾いて傷つき易くなります。そうした部位からウイルスが体内に侵入してしまうために、インフルエンザに感染し易くなるのです。

エコ娘： げっ！ヤバミー！

エコ次郎： (や、やばみ？黄ばみの仲間でしょうか...?)

更に、肌や髪の乾燥も進み、カサカサしてかゆみが出たり、女性は小じわが気になったりもするようです。

エコ娘：そう言われてみれば、私の唇もカッサカサだぁ！益々ヤバみ！！

エコ次郎：そ、そう...？ですね。お年寄りの方は特に注意が必要ですが、脱水症になる恐れもありますので、湿度の低下は決して油断しないようにしましょう。エアコン暖房使用時の湿度は40～60%が快適だとされていますので、しっかりと加湿対策をして免疫力を保って過ごして頂きたいです。

エコ娘：分かりました！エコ次郎先生、ちなみにですけど、加湿器が一番効率良く加湿ができるとして、もし加湿器を持っていない場合とかでも何か手軽にできる対処方法ってあるんですか？

エコ次郎：はい、もちろんあります。例えば、洗濯物を部屋干しにしたり、濡れたタオルを部屋の中に吊るしておいたり、お鍋でお湯を沸かすなども有効な手段です。また、霧吹きを使うこともおすすめです。

エコ娘：なるほどね～。それなら私でもすぐにできるから、今日家に帰ったら早速やってみます！でもやっぱりリビングには加湿器が欲しいから、週末に家族と買いに行きます。あ、そうだ。加湿器の選び方もついでに教えて下さい！

エコ次郎：はい、かしこまりました。加湿器にもいくつか種類がありますので、それについては次の項目で詳しく紹介させて頂きたいと思います。

エコ娘：どんなのがあるのか楽しみ！先生、よろしくお願ひします！

---

○

#### 【4】加湿器の種類と、それぞれのメリット・デメリット

---

冬場の乾燥しがちな空気に潤いを与える救世主「加湿器」。現状、市販されている加湿器には一般的に主に4つの方式が採用されています。ご家庭に一番適した加湿方法を選んで頂くべく、それぞれのメリット・デメリットをご説明します。

### (1) スチーム式

蒸気によって加湿する方式。やかんで湯を沸かして蒸気を発生させるのと同様に、本体内部のヒーターで水を沸騰させて蒸気に変えて加湿するという最も原始的な仕組みです。

#### ーメリットー

常に水を煮沸消毒している状態なので、お手入れ不要で清潔に加湿ができます。ファンのついたスチームファン式加湿器なら、エアコンやサーキュレーターと併用することで部屋中を加湿しながら温めてくれます。

#### ーデメリットー

高温の蒸気が出る吹き出し口付近は温度が高く、火傷の危険性があることや、ヒーターを内蔵しているため、電気代が他の方式の加湿器と比べると高めです。

### (2) 気化式

水をフィルターに浸透させて、ファンの風を当てて気化させて加湿する仕組み。室温が高く乾燥した部屋で使用する場合、ファンから発生する風は乾燥していて温度が高いためフィルター部で水分が蒸発しやすく、湿度上昇には効果的です。

#### ーメリットー

ヒーターを使わないため、消費電力はファンの運転のみとなり、20～50W程度と省電力でランニングコストは経済的。加熱を行わないために室温が上昇することはなく、むしろ気化熱により室温が若干低下する傾向にあります。

#### ーデメリットー

加熱を行わないため、水が浸透したフィルター部には雑菌が繁殖しやすくなります。気化式加湿器は、「定期的に掃除ができ、安全なものを選びたい」という方に

おすすめのタイプです。

### (3) 超音波式

超音波の振動によって水を微粒子(霧状)にし、空気中に噴出するタイプの加湿器です。

#### ーメリットー

水タンクと振動装置を主体とした簡易な構造のため、安価な価格帯の製品で多く採用されています。消費電力が小さく、ランニングコストが安いのも特徴です。

#### ーデメリットー

加湿用の水を加熱せず気化もせずそのまま拡散させるため、水に含まれるミネラル成分や雑菌をそのまま空気中に撒き散らすこととなります。長時間水を貯めているとレジオネラ菌が繁殖して肺炎の原因になるケースもあるため、衛生面では最もケアが必要なタイプです。

### (4) ハイブリッド式

2つの方式を組み合わせたのがこのタイプ。気化式にヒーターを内蔵したタイプと、超音波式にヒーターを組み合わせたタイプがあります。湿度が低い場合や殺菌を行いたい際にヒーター稼働させることができるため、スチーム式の機能を活かしながらも、電気代を抑えた運転が行えるのが特長です。

#### ーメリットー

気化式ほど冷たくなく、蒸気式ほど熱くない風が放出されるため、お部屋の温度を安定的に加湿できます。

#### ーデメリットー

2つの方式の機能を持つことから構造が複雑となり、本体価格は高めの傾向。ヒーターによる加熱が行えるが、常に加熱運転が行われているわけではないため、毎日タンクの水を交換することや、定期的なフィルターのお手入れは原則必要です。

如何でしょうか？このように加湿器は、加湿方法によってメリットとデメリットが非常に明快です。利用する部屋の大きさ、電気代、機能、価格などの条件を自分なりに整理して、最適な機種をお選び下さい。

---

【5】編集後記 ～エコ次郎の小ネタ横町～

---

皆さま、ご無沙汰しております、エコ次郎でございます。冬本番ですね。暖冬と言えど、悪天候で陽が出ないと家の中がひんやりして、やはり暖房は手放せません。我が家では石油ファンヒーターを愛用していて、妻は外から帰るとまずはヒーターの前でしばらく座り込んで温まっています。犬もまた右へ倣え。私が同じことをしようものなら、妻の冷ややかな視線が刺さりっぱなしで、温まるどころか心が冷え込んでしまいますが、犬がヒーターの吹き出し口の前で寝ていると「寝顔が癒し」だそうで、それだけで幸せな気分になれるんだそうです。犬はいいなあ。私もゆっくり温まりたいのに...

そこで、この冬はこたつを試してみることにしました。ファンヒーターは定期的に灯油の購入が必要ですし、電気代もそこそこ掛かってしましますが、保温効果が持続するこたつだったら家計にも良いだろうと考えたからです。もちろん部屋が暖まるまでは両方使いますが、ある程度温まったところでこたつのみになります。敷き布団は厚めのものにして、その下には銀色の断熱シートも敷いていますし、掛け布団も重ね掛けにしているので保温効果は良く、しっかり身体が温まります。晩御飯を食べながら妻も犬もみんな一緒に温まれるので、何となく会話も増えますし、暖房費も大幅に節約できて、こたつ様々ですね！（浮いた暖房費でお小遣いがアップしたら、尚良しですが...）

唯一の問題は、快適過ぎてこたつから抜け出せなくなることでしょうか。休みの日は、夕方こたつに入りながらTVを観ていると、ついまぶたが重たくなってしまう。年齢のせいも多分にあるであろうと感じていますが、あの感覚が幸せで止められないです。但し、こたつで昼寝を長々とすると、実感できるくらいに身体の水分が奪われてしまうので、脱水症には気をつけて、この冬ずっと使っていこうと思います。

=====

[発行] 東雲研修センター <https://www.eco-reform.org/>

東京都江東区東雲 2-9-7 東雲配送センター内



営業日 月～金：9時～17時 土：応相談

お問い合わせ 03-3665-9033(本社窓口)

※送信が不要の場合は、その旨このメールへの返信でご連絡ください。

=====