

# 空気の質の大切さを知ってください。



人が一日に摂取する飲食物が3~5kgなのにに対して空気は15~20kgと言われます。これは、一日に摂取する物質のなんと87%が空気という計算になります。また、その摂取する空気のうち「室内」の空気が57%とも言われ、人は非常にたくさんの空気、それも「室内の空気」を取り入れている事がわかります。健康や住み心地を考えると、家の中の「空気の質」が非常に重要であることができます。

**Shuzo Matsui**

「いい家」をつくる会  
代表 松井 修三

もしもあなたが、不快な寒さ・暑さ・湿気・結露・カビ・騒音・ホコリ・臭い、そして、梅雨時の湿っぽく重たい空気、冬の乾きすぎる空気などの悩みから解放されたいと望むのでしたら、ぜひお近くの「住み心地体感ハウス」へお越しください。私たちが推奨する、健康増進に役立つ「涼温な家」が、それらの悩みのすべてを解消してくれます。「住み心地こそが住宅のいちばん大切な価値である」ことを、心底から納得していただけることでしょう。



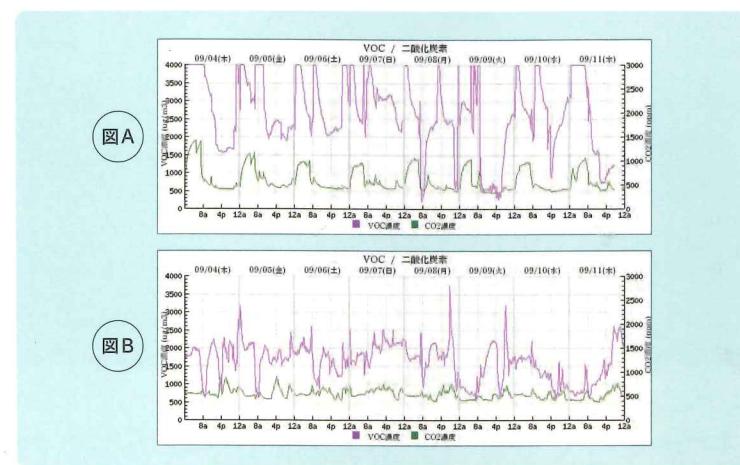
## 「いい家」をつくる会事務局

マツミハウジング株式会社  
〒187-0011 東京都小平市鈴木町 2-221-3  
TEL:042-467-4123 FAX:042-467-4125  
Eメール:info@ii-ie.com

0120-04-1230

室内の空気を汚しているのは人とその生活です。

下記の図Aは、換気が不十分な寝室の記録です。この部屋には、50代のご主人が一人で寝ています。寝る前に育毛剤を頭に振りかけ、肩こりの薬を肩と首に塗るのが習慣になっています。VOC(揮発性有機化合物)は多過ぎて測定機の上限を超えていて、自分が吐き出すCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)は、きれいな空気の目安とされる350ppmの3倍前後です。このような空気環境で寝たのでは、疲れがとれないだけでなく、頭痛、食欲不振、不定愁訴、集中力の低下、イライラなどで日常生活に支障を来たしかねません。仕事の能率は上がらず、車の運転は危険です。



図Bは、換気が良好に作動している家のリビングです。この家には、夫婦と小学2年生、1年生、幼稚園児と犬が一匹住んでいます。リビングには、子どもたちと友達、そして母親たちがよく集まるのですが、二酸化炭素の量は空気の汚染度の指標となる1,000ppmに近づくことはあっても、ほぼ500ppm前後で推移しています。

「いい家」本のご紹介

まだお読みでない本はございませんか？

新「いい家」が	涼温な家	いい家で	いいから
著者 松井 修三 改訂版 第7刷 平成30年5月22日発行	著者 松井 修三 第6刷 平成30年4月18日発行	著者 久保田 紀子 新改訂版 平成30年3月26日発行	著者 松井 修三 新改訂版 平成30年8月30日発行

# 住み心地

Sumigokochi

## お客様の住み心地感想

「涼温な家」は、小さなお子様、体の弱い人、60代以上の方、暑さ・寒さ・結露・カビ、ダニ・臭い・花粉症・アトピー・ぜんそくなどでお悩みの方に大変喜ばれます。

Vol.2  
冬の号

Winter



写真提供／「いい家」をつくる会 木創工房株式会社

温かい「涼温な家」に、床暖房は必要ありません！

# 冬の体感に ご来場ください。

「涼温な家」は、冬に温かい家であることはもちろん、驚きと感動の物語がいっぱい育まれる家です。

涼温な家<sup>®</sup>

家中の空気が気持ちいい、温度差がない！その驚きの効果。

主人はひどい花粉症ですが、家の中では快適に過ごしています。



東京都杉並区 Y様

この家は外から入ってくるホコリがないので、掃除するのが楽に感じます。とくに春の季節は、砂ぼこりや花粉がたくさん飛んでいると思いますが、家の中には入って来ないので助かります。主人はひどい花粉症ですが、家の中ではクシャミに悩まされることなく、快適に過ごしています。

この家に療養に来た祖母がわずか3ヶ月で驚くほど元気になりました。



兵庫県伊丹市 H様

冬に体調を少し崩していた祖母がこの家で3ヶ月間一緒に暮らすことになりまして、その祖母が日に日に元気になっていき、3ヶ月後には最初の頃とは比べものにならないくらい元気になって自宅へと帰って行きました。祖母にとって、この家は住み心地が本当によかったです。

冬場でも薄着！身軽でとっても気持ちいい！



茨城県笠間市 K様

とにかく暖かいのがいいですね！以前は毛布と肌掛けに布団を2枚重ねて寝ていましたが、今では冬場でも掛け布団一枚にTシャツ一枚で十分です。薄着で身軽に動けるのはとても気持ちいいですよ。



全国各地で  
冬の住み心地体感  
受付中！

最寄りの会員各社までお申込みください。

風邪をひかない  
うつらない！  
のがいいですね！



岐阜県海津市 T様

この家に住んでから1年経ちますが、子供たちが風邪をひくことはありませんでした。ノロウィルスもうつりませんでしたね。体が冷えないから病気に対する抵抗力が上がっているんだと思います。ウィルスが家の中に広がる心配がないので、家族にうつることがないのも嬉しいです。

毎朝の辛い  
鼻炎がなくなった！  
本当に  
感謝しています。



石川県金沢市 K様

主人と息子の鼻炎は、本当にひどかつたんですよ。毎朝起きると、ティッシュ一箱なくなるくらいの勢いで鼻をかんでいましたから。でも、この家には温度差というものがないので、主人の鼻炎がなくなつたんですよ！息子のアレルギー性鼻炎もよくなつたので、この家を建ててよかつたと本当に思いますよ！

冬の洗濯物や  
布団干しの  
悩みから  
開放されました。



兵庫県 M様

この地域は洗濯物が乾かないんです。急に時雨れたり、雪が降ったりして洗濯物が外に干せない日も多いんです。それがこの家なら室内干して気持ちよく洗濯物が乾くので、ストレスがぐんと減りました。布団も室内干してふんわりとなります。

# 涼温な家® 住み心地感想

埼玉県 入間郡 S様邸  
2階建(延床39坪)  
設計・施工／マツミハウジング株式会社



## 何よりもうれしいのは、妻の笑顔が 断然増えたことです!!

家づくりを考えられたきっかけを教えてください。

【ご主人様】

以前、私たちは都営住宅に住んでいました。介護関係の仕事をしています。妻も私も仕事が好きで、ご利用の方々のために一生懸命に働いています。共稼ぎだった私たちは、都営住宅の規定より収入が多くなってしまったので、そこを出て行くことになりました。



「涼温な家」を知ったきっかけを教えてください。

【ご主人様】

<「いい家」が欲しい。>を読んだことがきっかけでした。

当時住んでいた場所の近くに体感ハウスがあったので、まずは勉強会へ参加してみました。そこで家づくりに対する考え方、「住み心地」がもっとも大切なことだと改めて知ることができました。

家づくりに関する本の中で、「空気」のことに触れてしっかりと書かれている本は他には無いと思います。

私は年々アレルギーに悩まされていました。打ち合戦で体感ハウスや事務所にお伺いするたびに、空気感の良さを実感していました。このような家に住みたいとさらに願うようになりました。

私は仕事上、いろいろな家に行く機会が多く、その家の方々から、家に対する不平不満をたくさん聞いてきました。ですので、「涼温な家」にして本当に良かったなと思います。

お住いになられていかがですか？

【奥様】

もうすっかりと慣れてしましましたが、家中のどこへ行っても同じ空気感、同じ温度感には驚いています。寒い冬でも、暑い夏でも、家の中はとても快適です。夫婦で仕事をしているため、日中は留守になりますので、涼温エアコンのタイマーを上手に使っています。寒い日に外出先から家に帰ってくると、暖かいこの家が私たちを優しく迎えてくれます。お風呂場もトイレもどこもみんな同じ空気感で気持ちが良いです。

光熱費は下がりました。前の家はガスファンヒーターを使っていました。あれを使うと暖かいのですが空気感は良くはありませんでした。それに廊下や浴室は冷たく寒いのが辛かったです。ガスファンヒーターでは1つの部屋しか暖かくなりませんでしたから。

この家では、もちろんガスファンヒーターは使っていません。以前より家は比較にならないくらいに広くなりました。それなのに光熱費が抑えられて、さらに家の住み心地は快適ですから、大満足です。

それに、「涼温な家」では当たり前なのかもしれません。結露が全くないです。結露する家だと、窓ガラスやカーテンにカビが生えていますよね。そういうことがあります。前の家では毎朝、窓ガラスの結露を拭くことから始まっていますから。

【ご主人様】

冬でも、寝る時には涼温エアコンのスイッチを止めています。それでも翌朝は暖かさが十分に残っているので、目が覚めてベッドから出るのが苦にはなりません。



私たちのイメージどおりに  
つくれていただいた  
大満足の我が家です！

外気浄化フィルターが汚れていますね。

【ご主人様】

このあたりは烟が多いので、土埃がたくさん舞っています。でも、外気浄化装置のおかげで、家の中はいつでもきれいな空気で満たされています。

お掃除は思っていたより簡単です。すぐに慣れましたし、今ではしっかりと習慣になっています。思っていた以上にメンテナンスがやりやすいので助かります。

2人のお子さんはとてもお元気ですね。

【奥様】

家のなかが玄関からどの部屋でも暖かいので、家の中を自由に走り回っています。階段下に設けていただいた床下収納の中にも入ってしまうのです。床下は冬でも暖かいので、子供達の冒險の場所になっています。

前の家は、冬はとても寒い家でした。お風呂上りに子供達が風邪を引いてしまうのでは?と心配でしたが、「涼温な家」はそんな心配がないので嬉しいです。

このあたりは、冬は寒くて、夏は暑い場所です。内外温度計を見ると、昨年の冬と夏の温度差が40℃以上もあったことは驚きました。でも家の中の温度差は、冬と夏では6~7℃です。とても驚きました。

最後に一言お願いいたします。

【ご主人様】

「涼温な家」にして本当によかったです。何よりもうれしいのは、妻の笑顔が断然増えたことです。働くこと、子育てをすること、料理をつくること、家事がすべてが楽しくなったと喜んでいます。

家中が快適ということは、想像していたよりもはるかに大事なことなのですね。

取材協力どうもありがとうございました。

# 涼温な家®住み心地感想

富山県 射水市 Y様邸  
2階建(延床60坪)  
設計・施工／株式会社北新建工



いいことばかり言うと信憑性が薄れます  
が、「涼温な家」は素晴らしい!

「涼温な家」との出会いのきっかけはどうでしたか?

【奥様】

そろそろ家を新築しようかと思っていた頃に、図書館で松井修三さんの書いたく「いい家」が欲しい。>を見かけ、借りて読みました。その後、偶然本屋で新刊を見つけたので、今度は買って読み、「住み心地のいい家」に興味を持ちました。

それで、話を聞きたいと思って電話をしたのがきっかけです。

「いい家」の本に書かれている  
住み心地のいい家って  
どんな感じなんだろう?と  
興味を持ったのがきっかけでした。

いろんな家を経験して  
たどり着いた  
2世帯の「涼温な家」。



冬の住み心地はいかがでしたか?

【ご主人様】

我が家は60坪あって、子供たち世帯と2世帯で住まいしているのですが、十分暖かいです。訪ねてきたお客様が玄関ドアを開けたとたんに「暖かいですね!」と言つてくださるのがすごく嬉しいです。冬でも半袖、裸足で過ごしているので、お客様に「床暖房ですか?」と尋ねられることもあります。お客様が来られる度に、「この人は、どの辺で温度のことや空気のことを話されるかな」と楽しみにしているんですよ。

【奥様】

あまりいいことばかり言うと信憑性が薄れるかもしれません、本当に快適ですね。  
涼温エアコンの「風」に対して、入居当初、実は私は特に感じるものはありませんでした。ところがよその家を訪問した時に、エアコンには“冷風”と“音”があるということに改めて気づき、その不快さを感じてとても驚きましたね。我が家では風の流れや音は全く感じないので、この「感じない」ということがいかにありがたいことで、素晴らしいことなんだなと素直に思いましたね。

【奥様】

私は主人と違って1日中家にいるので、エアコンの風がない快適さには当初から気づいていましたよ! エアコンの音が聞こえないのも、本当にありがたいですね。

私たちが家を建て始めた時は、ちょうど新換気「SA-SHEの家」から「涼温な家」に進化しようという時で、商談の途中で「涼温な家」への変更の提案をいただきました。当時はまだ実績も少ないということで多少の不安もありましたが、いつも「住む人の幸せを心から願う」松井さんと「いい家」をつくる会の北新建工さんを信じていたのでこの「涼温な家」を採用しました。とてもよかったです。

快適な温度と、静かな室内は  
赤ちゃんを育てるのに  
最高の環境ですよね!



取材協力どうもありがとうございました。

何度も引越し、いろんな家で  
暮らした経験が活かされた、  
理想的な家に仕上りました!