〝調湿〟で快適に

高温多湿な日本では、湿度を調節する〝調湿〟によって体感温度を大きく変えることができます。そして湿度は快適さだけでなく、建物の性質、品質、さらにはその寿命まで影響します。梅雨が近づき、次第に湿度が高くなっていくこの季節、湿度と住環境について考えてみます。

最適湿度と体感温度

湿度が高くなりすぎるのは、梅雨時や夏だけではなく、冬の室内でも起こります。加湿器などで加湿しすぎたり、洗濯物を室内に干したりすると、湿度が60％を超えてしまうことがあります。湿度が高いと体感はジメジメ・ベタベタして不快です。しかし湿度は低すぎても良くありません。特に冬場は大気が乾燥しているうえに暖房を入れるため、室内の湿気が下がり、静電気や乾燥肌の原因にもなります。

涼しさや暖かさの感じ方は、同じ温度でも湿度で変わります。例えば夏、健康によい室温は27～28℃といわれていますが、この温度設定で冷房しても、あまり涼しく感じられないでしょう。体感としての快適さには湿度が関係します。室温27～28℃の場合、湿度が60％以上あると涼しく感じませんが、50％以下になれば快適に感じます。逆に冬場は湿度が10％前後と低い場合には、なかなか暖かく感じません。

このように、快適と感じるためには、温度と湿度のバランスが重要となりますが、エアコンをガンガンに動かし、さらに除湿機や空気清浄機、冬には加湿器も使って無理矢理コントロールしようとするのはスマートではありません。

「呼吸する壁」も効果的

過度に電気製品に頼らなくとも、内装の工夫で湿度を調整することが出来ます。調湿効果のある無垢材（むくざい）の床にすれば、除湿効果を期待できます。さらに「呼吸する壁」を使用するのも効果的です。

「呼吸する壁」とは、調湿建材と呼ばれるものの一種で、既存の壁に貼るだけで、湿気が高くなると壁が水分を吸収し、逆に乾燥すると湿気を放出します。もちろん空調とは違いますが、不快感を自然に軽くしてくれます。

ヒントは「土壁」

では、この調湿建材はどんな仕組みなのでしょうか。ヒントは日本古来の「土壁」にありました。建材自体が「土壁」のような多孔材料で、内部に無数の小さな孔（あな）があいています。孔の大きさは材料によって様々ですが、おおむね1ナノメートルのレベルです（1ナノメートル＝1㎜の百万分の1）。このごく小さな孔の中に湿気が入ったり出たりすることで、空気中の湿度が変化します。湿気の出入りは、空気中に含まれる水分の量と、調湿建材の中にある水分の量のバランスによって決まります。

調湿建材は、湿気の吸収と放出を自然に行いながら、湿度を適度なバランスで保つ機能をもっています。また空気をきれいにする効果もあります。室内の建材が発する有害物質を減らすほか、タバコ、ペット、生ごみ、トイレの臭いも吸収し、軽減します。

湿度の調整は、建物にとっても住む人にとっても非常に大切です。リフォームで、電気やガスに頼りすぎない、自然に快適空間が作り出されるスマートな我が家に改良してみませんか。

読売不動産

本社　東京都千代田区大手町 1-7-1　読売新聞ビル内　TEL（03）3217－8309　FAX（03）5200－1833
大阪支社　大阪府大阪市北区野崎町 5-9　読売大阪ビル内　TEL（06）6363－8055　FAX（06）6316－1400