



そういえば、ママのお友だちは、
 暑いと
 よく眠れなくて…
 疲れがとれない
 って言ってたなあ。

わたし かぞく
 私の家族は
 みんながぐっすり^{ねむ}と眠って、
 暑い夏^{あつ なつ}でも、朝^{あさ}から元^{げん}気^きなのに。



よく眠^{ねむ}れる
 秘密^{ひみつ}があるのかな？

ひょっとして…
 お家の秘密^{うち ひみつ かんけい}が関係している！？
 ね、ムース先生^{せんせい}！起きてよ。



スウェディちゃんの
 なぜ？
 なに？ どうして？
 教えて
 ムース先生！

Vol.10
 夏の睡眠環境編

スウェディちゃんは、
 スウェーデンハウスに暮らす女の子。
 好奇心旺盛なスウェディちゃんの周りには
 なぜ？なに？どうして？が、たくさん。
 今日も不思議を見つけたようです。



ん～っ
 よく眠^{ねむ}ったあ～

朝^{あさ}ってとっても気持ち^{きもち}がいい！

家の性能を活かした
エアコンの使い方

スウェーデンハウスでエアコンを使った時の、室温と消費電力量の関係を測定したグラフがあるよ。暑い時にエアコンをつけるのが普通だけれど、エアコンは運転開始時に、一気に室温を下げようと電力を使う。それがわかるのが上のグラフ。エアコンの使い始めに消費電力量がグンと上がっているよね。

下のグラフはエアコンを連続運転させた場合を表している。一日中快適な温度で過ごしている方が、電力を消費しないんだ。エアコンは一度下げた部屋の温度を維持する時は、待機状態になるからなんだよ（173号「夏の快適編」参照）。つまり、外気温がピークタイムになる前からエアコンを稼働させておけば、少ない電力で一日中快適に過ごせるということなんだ。これは、保温・保冷性能に優れたスウェーデンハウスだからこそ有効なエアコンの使い方だよ。

おとうさん、おかあさんへ

「夏の睡眠環境」に関する情報は、バックナンバー131号・149号・155号・161号・173号のテクノロジー、169号の特集でもご紹介しています。

またスウェーデンハウスのテクノロジーカタログもご用意しています。

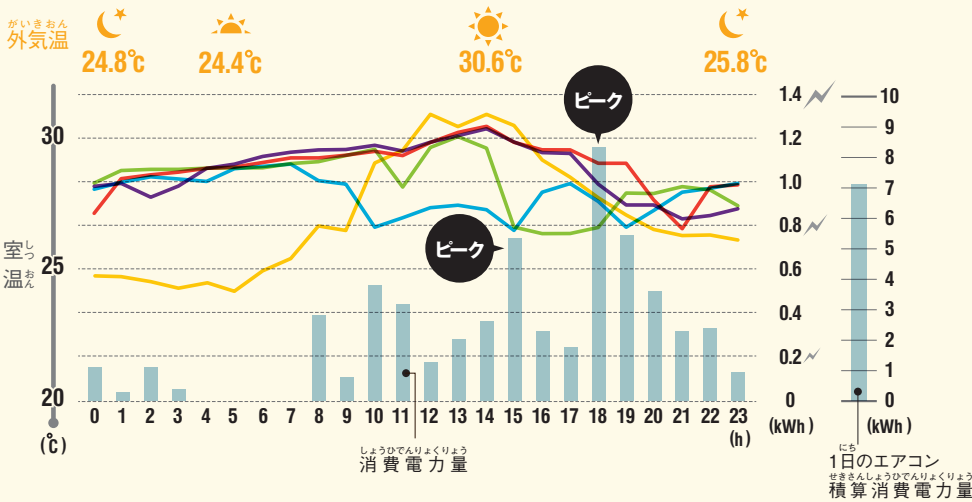
ムース先生のおはなし

夏の強い日差しや熱を家の中に入れないことも大切です。オーニングで太陽の熱を効果的に遮り、家の中の涼しさを保つことで、より少ないエネルギーで快適に過ごすことができます。暑さを我慢せずに健康的に過ごしながら、環境にも負荷をかけないのがスウェーデンハウスの暮らしです。



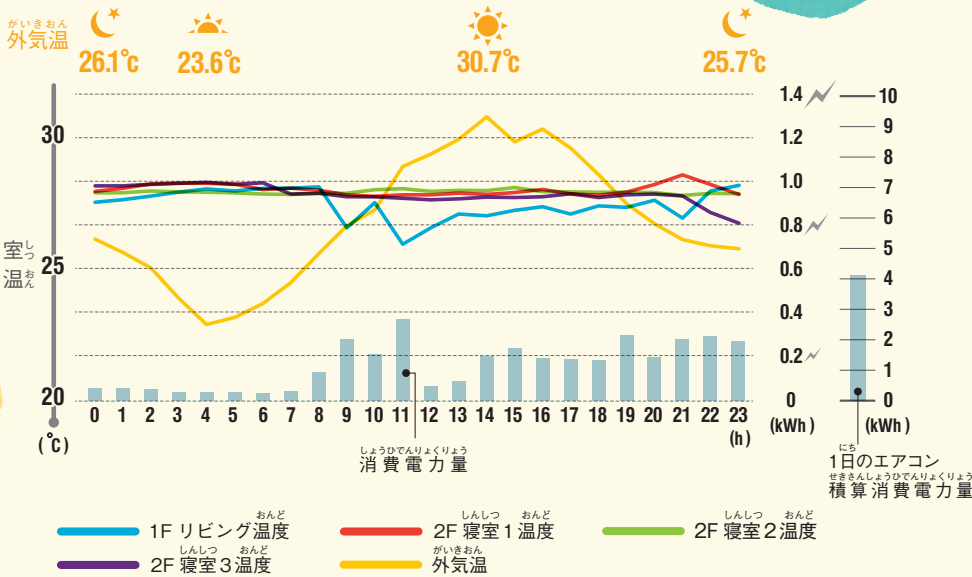
【エアコンを間欠運転した場合】

- 日射などの影響により部分的に室温が上がるため、同じ部屋の1日の室温、部屋間に温度差が生じています。部屋間の温度差 最大3.1℃(15時)
- 消費電力が急増した時間は、「暑い」と感じてエアコンのスイッチをONした（室温を下げるためにエアコンがフル稼働になった）ことを示しています。



【エアコンを連続運転した場合】

- 外気温の変化に影響されず、家中が、ほぼ一定の温度をキープ。部屋間の温度差も少なく、1日を通して低い消費電力をキープしています。



スウェーデンハウスのお家は、
熱帯夜でも朝までぐっすりと眠れる。
その一番の理由はね、スウェーデンハウスが
気持ちいい室温を長い時間キープする
「保温・保冷性能」に
優れているからなんだ。

家の性能を活かして、
猛暑でも、とっても涼しく気持ちよく
過ごせるんだよ。

保冷性能？

水筒に保冷って書いてあるの
見たことあるけど
それと同じなのかな。
もっと詳しく教えて。

温熱環境と睡眠

スウェーデンハウスは、魔法瓶のように涼しさや暖かさをキープするのが得意だって話を、前にしたよね（175号「気密・断熱性能編」参照）。だから猛暑でも外気温の影響を受けにくく、一度、室内を涼しくしてしまえば、その快適な温度は長い時間続くんだ。だから、朝まで快適にぐっすりと眠れるんだよ。

外気温に影響されやすい家は、就寝中にエアコンが切れた途端に、寝室の温度が上がり、蒸し暑さによって目覚めてしまう。涼しくするためにエアコンを効かせると、今度は寒さで目覚めるというような、不快の連鎖に陥りやすいんだ。しっかりと眠ることができないから、夏バテになってしまう。

質の良い睡眠は、家の性能に大きく影響されるんだよ。

部屋毎の温度差も夏バテの原因。

スウェーデンハウスは、
家全体がほぼ均一な温度だから、
身体への負担がかからないよ。

大切な睡眠の質

まず、はじめに睡眠について教えよう。睡眠は、毎日を元気に過ごすために大事なんだ。身体の疲れをとるだけじゃなく、心も健康に保ってくれるからね。でも、ただ長い時間、眠ればいいわけじゃない。大切なのは睡眠の質、「寝つきが良い」「途中で目覚めない」「目覚めが良い」かどうかなんだ。

大きく関係するのが寝室の環境。「眠るだけだから」と思われがちだけれど、寝室の暑さや寒さ、明るさ、音、カビなどの不快な臭いがないことも大事だよ。中でも室温はとても大切。人間は起きているときよりも眠っている時の方が、体温調節機能が低下しているから、温度の影響を受けやすいんだ。