

Good Sleep, Good Life

良質な睡眠で人生を豊かに

睡眠室

はじめに



寝るための寝室の時代から、 睡眠をデザインする『睡眠室』の時代へ

生活習慣や心の状態、睡眠環境など、さまざまな要因が睡眠の質に影響していると言われています。花田工務店は、「**住む人の健康寿命を延ばす**」ことを目指す建設会社として、「**睡眠環境**」に着目し、良質な睡眠環境『**睡眠室**』を考案しました。

〈無風・無音の空調〉〈防湿・消臭効果のある内装仕上げ〉で 心と身体を整える良質な睡眠 を実現する『**睡眠室**』で、毎日を快適にお過ごしください。



目次

はじめに

睡眠の質がもたらす影響 _____ P.4

睡眠時間と病気の関連性 _____ P.5

理想の睡眠環境『睡眠室』とは？ _____ P.7

室温・湿度 _____ P.8

心地よさのヒミツ _____ P.11

人体への影響 _____ P.13

より良い『睡眠室』にするためのアプローチ

音 _____ P.14

光 _____ P.16

炭八 _____ P.17

まとめ _____ P.18

アンケートご協力をお願い _____ P.19



睡眠の質がもたらす影響

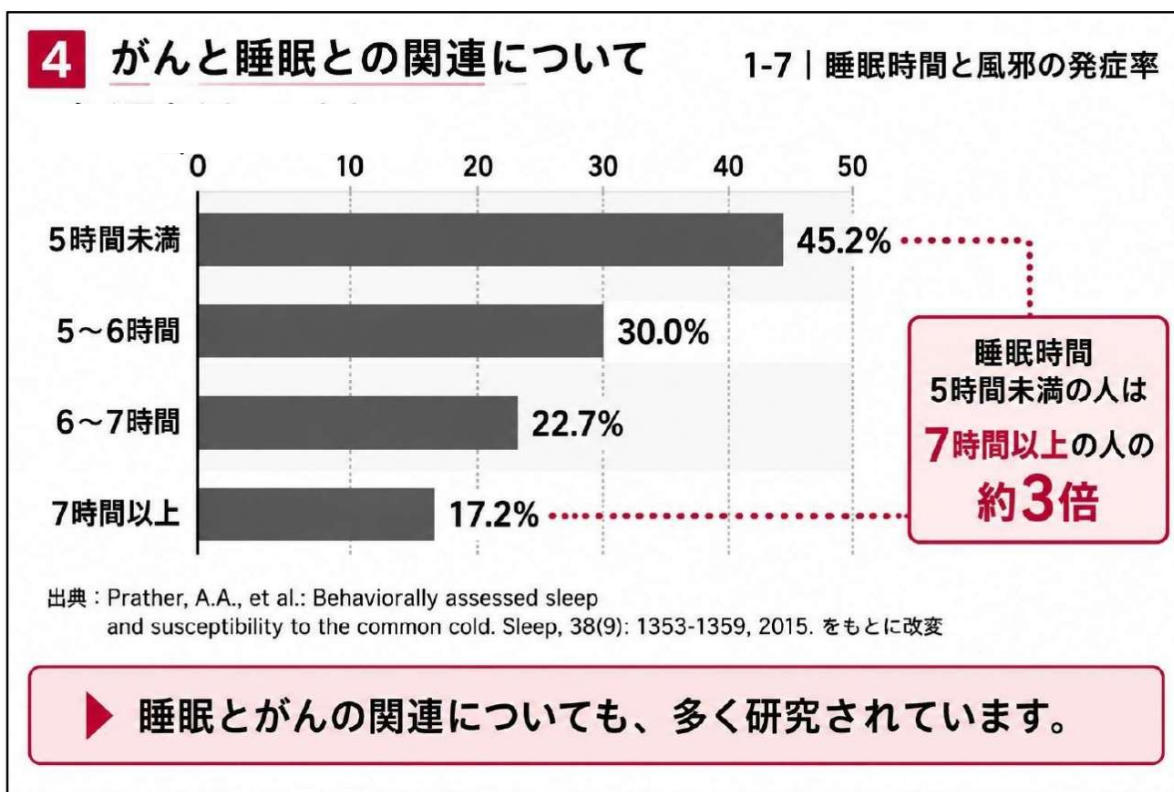
睡眠の質の低下は、眠りの浅さにはじまり、ひいては病気の発症の要因にもなります。質の高い睡眠をとることが、健康を守る第一歩です。



睡眠時間と病気の関連性

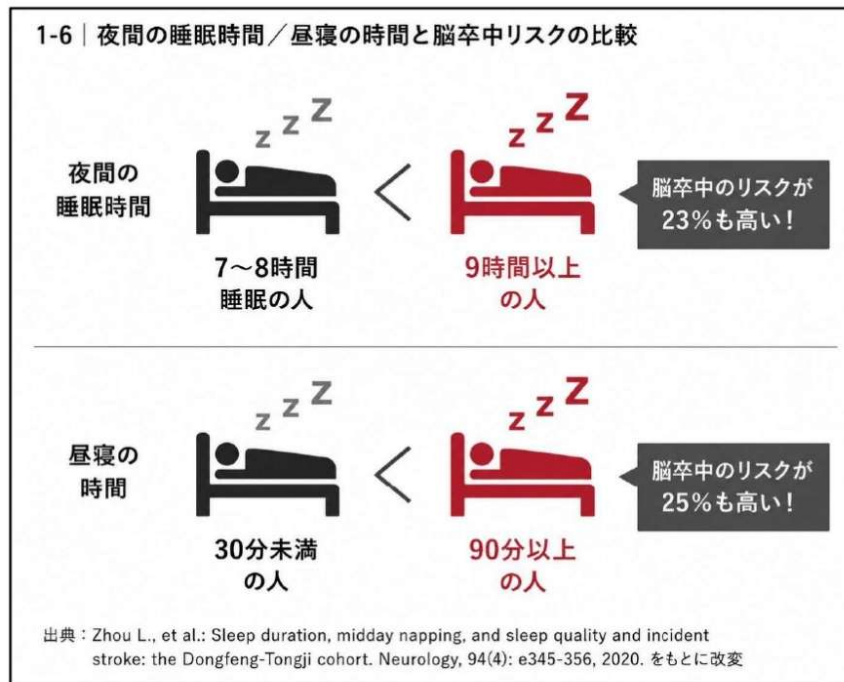
■ 下のグラフは、睡眠時間と風邪の発症率の関係性を示しています。

睡眠時間が5時間未満の人は、7時間以上の人の約3倍となっています。

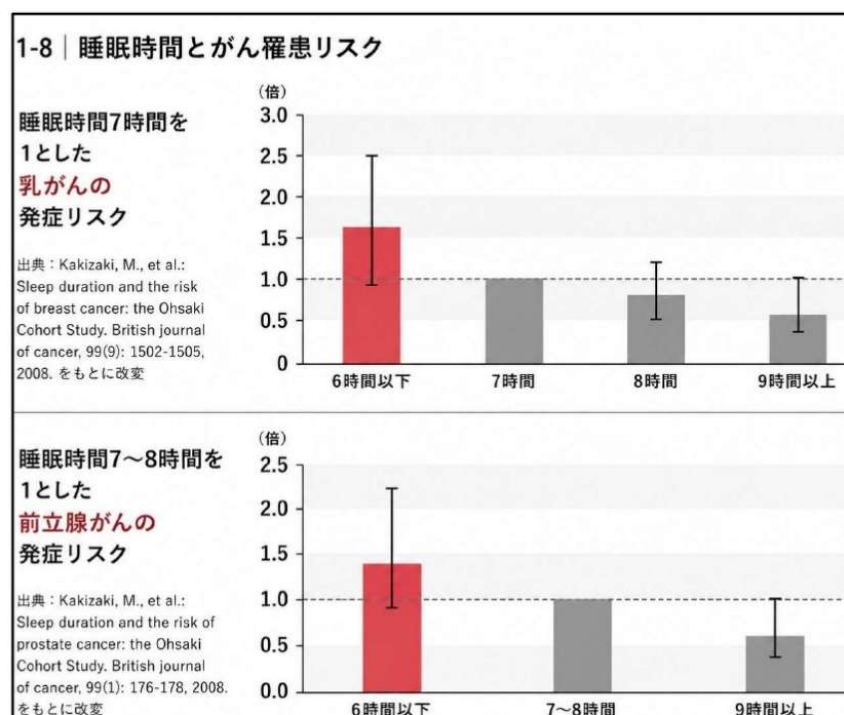


睡眠時間と病気の関連性

- 下のグラフは、夜間の睡眠時間・昼の睡眠時間と脳卒中リスクの関係性を示しています。



- 下のグラフは、睡眠時間とがん罹患リスクの関係性を示しています。



理想の睡眠環境『睡眠室』とは？

花田工務店が提案する『睡眠室』とは、

- ◆ 寝つきやすく
- ◆ 途中で目覚めにくく
- ◆ 朝すっきり起きられる

ように、次の2つにこだわった理想の睡眠環境です。

室温 と 湿度



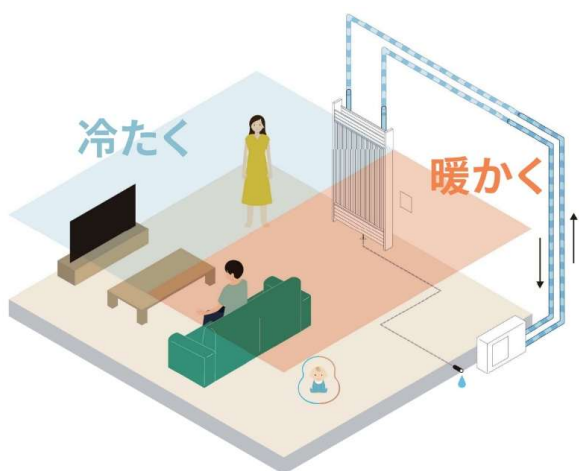
睡眠に適した 室温・湿度 は

睡眠に適した室温は 18～22℃程度、湿度は 40～60%です。暑すぎたり寒すぎたりすると、身体の体温調節が妨げられ、睡眠の質が低下します。また、直接身体にあたるエアコンの風や、室内を設定温度にするために稼働するエアコンの大きな音も、睡眠の妨げになります。

どのようにその環境をつくる？

暑い夏でも、寒い冬でも、無音・無風で睡眠に最適な室温・湿度をつくり出すことができるのが、『**輻射式空調**』です。

パネルの中に温度調整した液体を流し
じんわり暖かく、冷たく空間を温度調整します



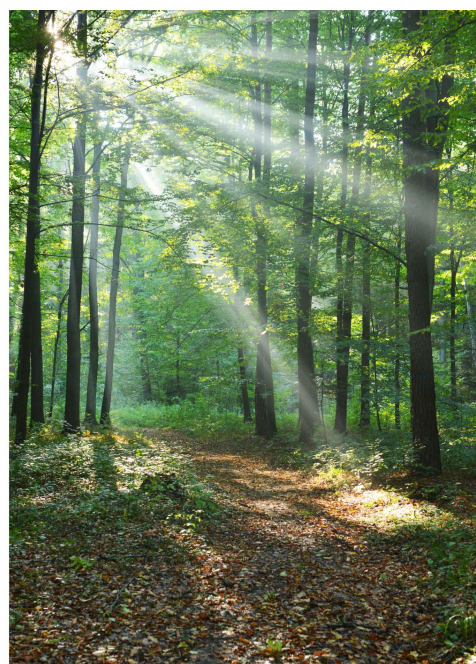
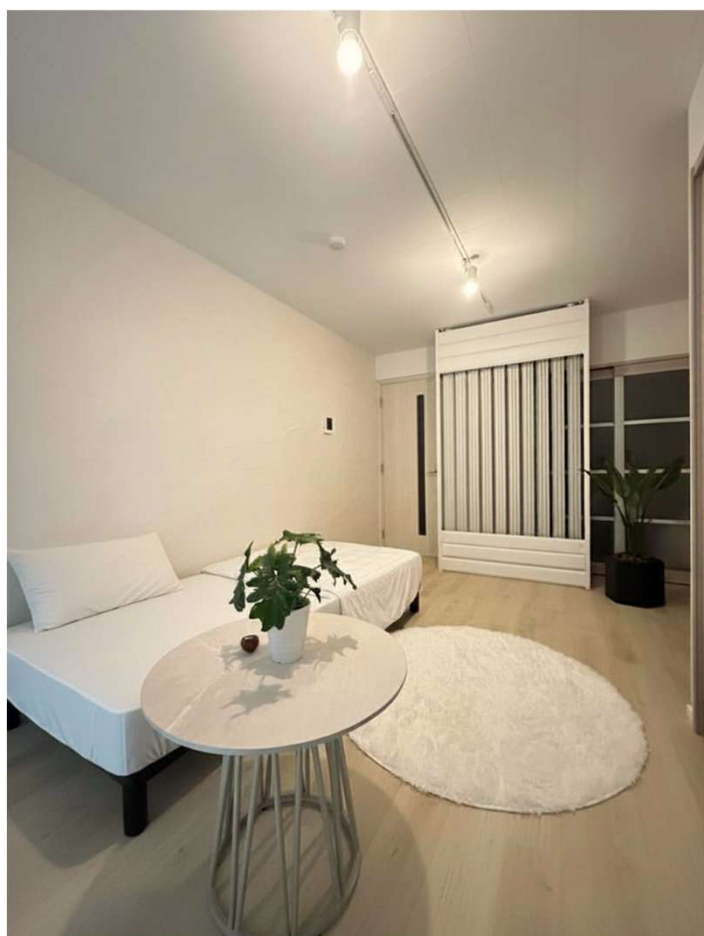
自然環境の温度変化は、太陽の遠赤外線によって温められた地球と宇宙の温度差による輻射・放射によって起こります。輻射式空調を採用する『睡眠室』は、この原理を応用して、より自然環境に近い快適な温度環境を実現しています。夏は鍾乳洞にいるような涼しさを、冬は春のようなポカポカした暖かさを、室内にしながら体感することができます。



輻射式空調のうれしい効果

前ページに記載のとおり、エアコンの部屋の快適な湿度40～60%であるのに対し、輻射式空調の部屋の湿度は70%前後になりますが、ジメツとした空気感はありません。輻射式空調の無風＋無音の住環境では、エアコンのあたりすぎで感じる身体のだるさ、肌の乾燥、のどの不具合などありません。それはまるで森林浴のような空間。ストレスを感じることなく、心と身体にやさしい環境は、リラックス感・集中力のアップにもつながります。

また、輻射式空調の環境では、ホコリやウイルス・ダニ・花粉などを巻き上げることがなく、きれいで衛生的な空気環境をキープします。



輻射式空調と一般的なエアコンとの違い

天井近くの壁上部に取り付け、床の有効面積に影響のないエアコンに対し、輻射式空調は、ルーバーのようなパネルと配管の目隠しが一つの造作壁のような存在感がありますが、お手入れはパネルの水滴を時々拭き取るだけと、エアコンのお手入れと比較するととても簡単です。

輻射の能力を発揮するため、スタンダードな機種は壁から30cmの間隔が必要ですが、機種やお部屋の間取りによっては壁面とフラットにすることが可能です。

	輻射式冷暖房	一般的な冷暖房 (エアコン)
製品としての違い	建築付帯設備	家庭用電化製品
イニシャルコスト	大	小
ランニングコスト	少ない	普通
メンテナンス	拭くだけで簡単	手間がかかる かつ 専門的な清掃
設置の気軽さ	家の熱環境を配慮した設置が必要	部屋ごと
導入検討の時期	新築・リフォーム⇒設計時 (検討時期が早ければ早いほど導入しやすい)	いつでも
温熱環境の質	リラックス・快適(※)の実現	暑い寒いといった温度の調整
世の中に出ている情報量	少ない	多く、独自の差別機能を持つ

POINT

**輻射式冷暖房と一般的な冷暖房のエアコンは
全く異なるものです**



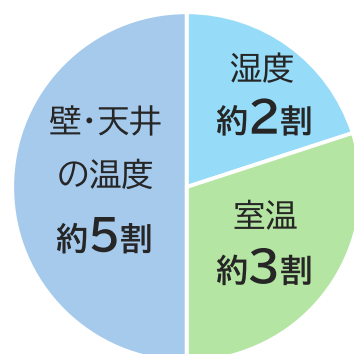
心地良さのヒミツ

体感温度

気温は外の温度、室温は室内の温度を表すのに対し、体感温度は実際に人の肌が感じる温度のことを言います。空間における心地よさの指標で、気温のほかに湿度・風量・天井や壁の温度などで変化します。

『睡眠室』は、体感温度を大きく左右する壁や天井にも特殊な内装材を施工することで、空間全体の心地よさをコントロールしています。

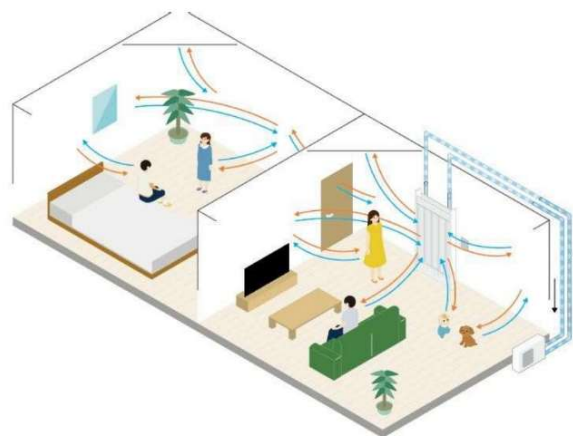
■ 体感温度に影響する要素



セラミックの効果

輻射式空調を設置する部屋に施工する特殊な内装材は、セラミックを含有しています。セラミックには人体に有益な遠赤外線（8～14ミクロン波長帯域）の放射率を高めしてくれる作用があります。

そのため、内装材（仕上げ材）にもセラミックを含有することで、輻射式空調のパネルから放出される遠赤外線が天井や壁へ移動した際に、さらに遠赤外線の効果を引き出すことが期待できます。



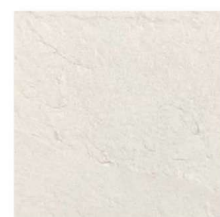
心地良さのヒミツ

漆喰

抗菌・消臭効果(強アルカリ性による強力な殺菌作用)に優れています。
調湿効果もあり結露を防ぎ、ダニやカビの発生を抑制することで、
室内環境を快適に保ちます。

静電気が発生しにくいため、埃や汚れが付着しにくく、
吸放湿性と耐久性に優れ、長期にわたり性能を維持します。
湿気だけでなく、シックハウス症候群の原因となるホルムアルデヒドを吸着し、分解まで行う性質があり、漆喰は健康的な住空間を実現します。

メンテナンスも簡単で、壁の張替えをせずに上塗りが可能です。



(右上写真のアイボリーのほか、ご希望色の顔料を混入・調色が可能)

珪藻土

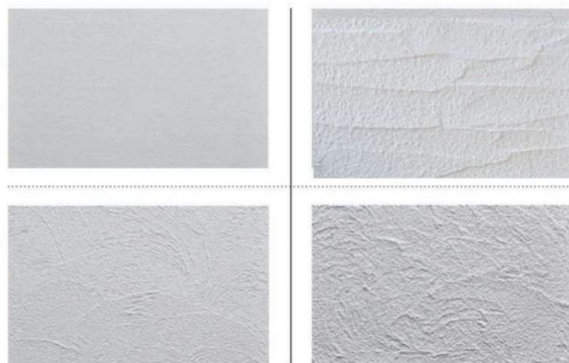
調湿性と消臭性※に優れ、抗菌性や防カビ性の効果もあります。

※無数の微細な孔が湿気やニオイを吸着・放出し、快適な温度と無臭化を実現します。

結露や過乾燥を防ぎ、室内環境を快適に整えます。

素材には、珪藻土の中でも最も高級な
「 稚内珪藻土 」を使用しています。

通常の珪藻土と比較して約3倍の吸湿・放湿機能を発揮し、環境性能に優れます。
施工性も高く、好みのパターンで仕上げる事が可能です。



カラー展開:白



人体への影響

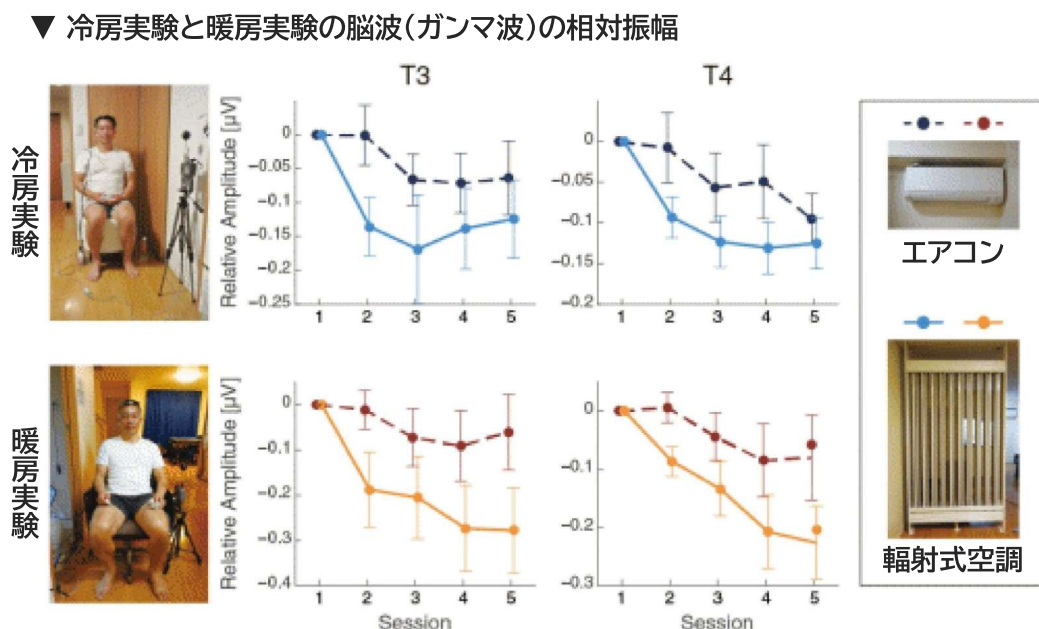
冷暖房の風の有無で脳活動がどのような変化があるか、九州大学基幹教育院の岡本准教授と、FUTAEDA株式会社が行った共同研究では、冷暖房問わず、輻射式空調の環境の方がストレスを感じにくい可能性が高いという結果がでています。

■実験内容

同じモデルルームにて、エアコンと輻射式空調を切り替えて、脳波・心理時間・皮膚温度等がどのように異なるかを計測・解析。実験は、夏の冷房と冬の暖房 どちらも実施。

■実験結果

冷房時、暖房時どちらも輻射式空調環境の方が脳波の振幅が小さいことがわかります。これは、エアコンの場合、風を感じる・局所に風があたり続ける・温度ムラがあることから、常に脳が刺激を受けていることを示しています。一方、輻射式空調の場合、風がないため空間刺激が少なく、外部環境を意識する必要がなく脳の圧縮が安定する（ストレスを感じにくい）ことにつながっています。



※破線はエアコン使用時、実線はF-CON使用時

※引用元：<https://www.kyushu-u.ac.jp/ja/researches/view/168/>

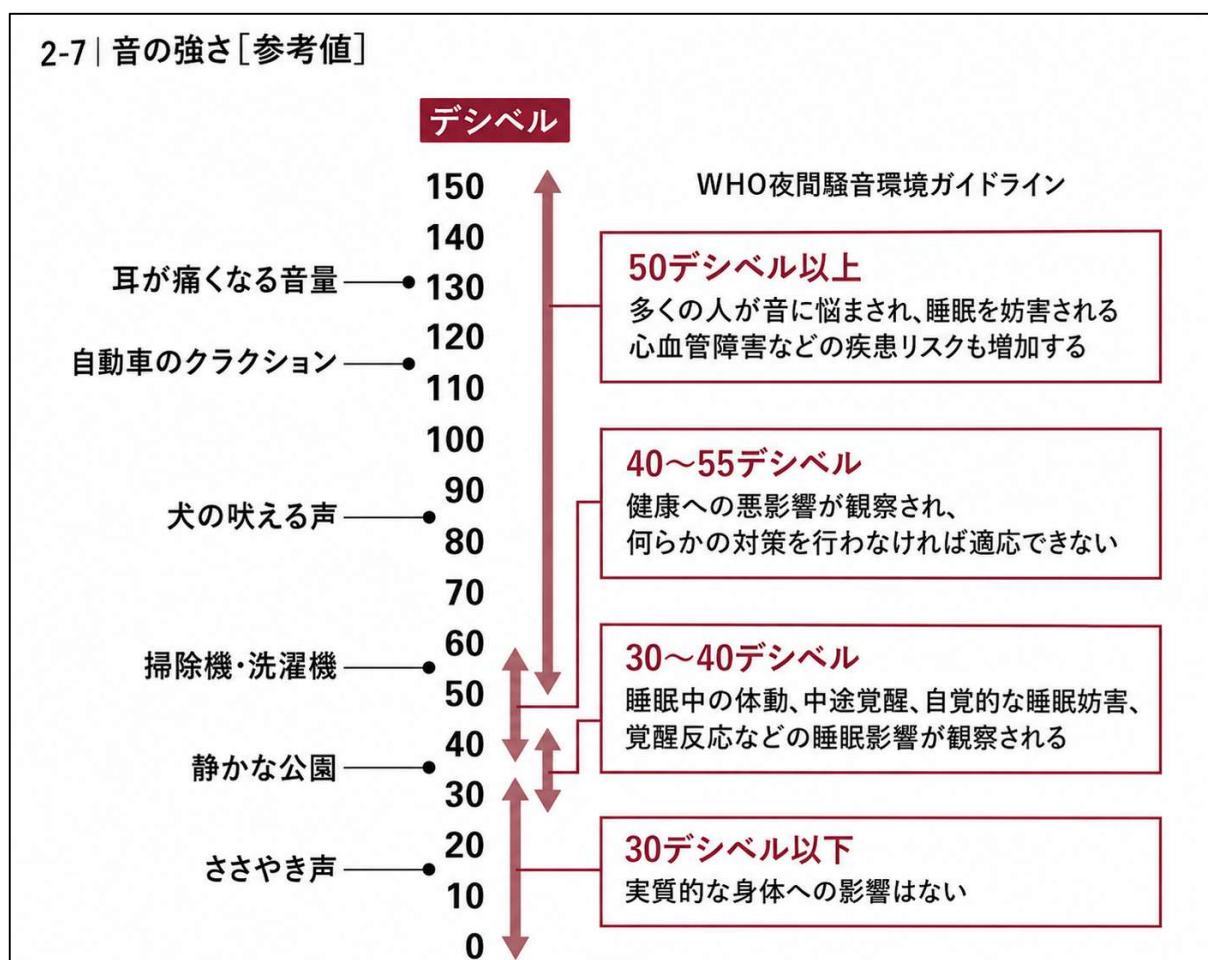
本研究結果は、2017年9月14日にNature Publishing Groupの総合科学誌である Scientific Reports 誌にオンライン掲載された。
(URL: www.nature.com/articles/s41598-017-11755-3)



より良い『睡眠室』にするためのアプローチ

音

睡眠をとる部屋で感じる音の強さは、平均30db以下が良いとされています



睡眠に適した室温・湿度であっても、寝室以外の部屋や屋外から聞こえてくる音が大きければ、それもまた睡眠を妨げる要因となるため、『睡眠室』には防音建材の採用を推奨しています。



より良い『睡眠室』にするためのアプローチ

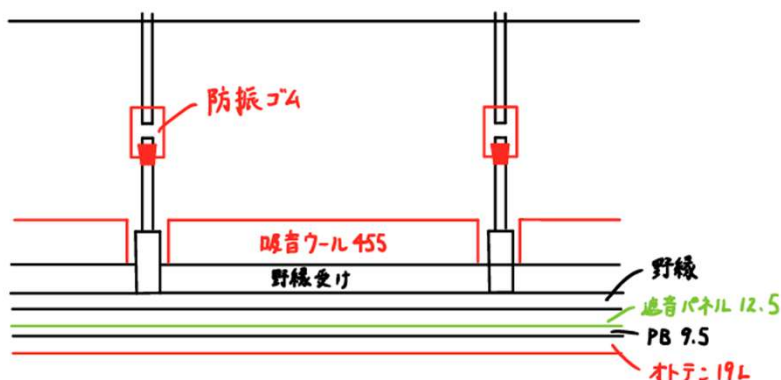
音

弊社施工の賃貸マンション セントフィオーレ松葉の睡眠室の場合

隣室や上下階からの会話、一般的なスピーカー、ギター音、
外の騒音など、**85db**までの音をシャットアウトします。

※重低音は75db以下

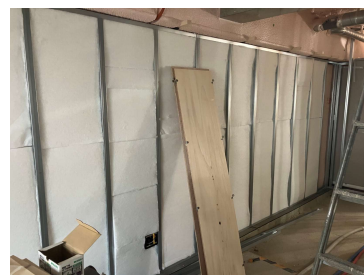
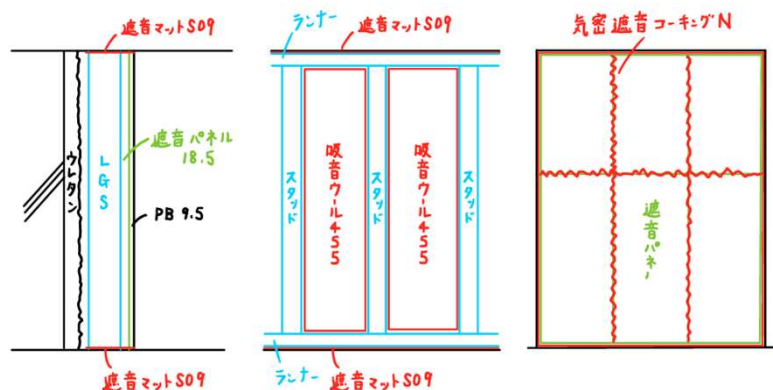
▼ 天井納まり



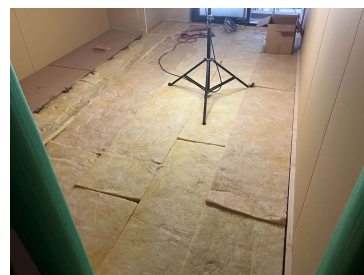
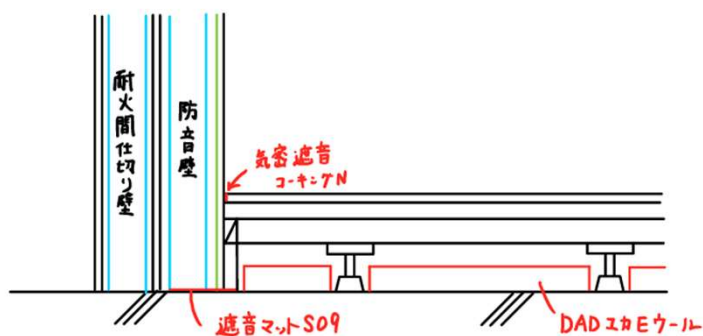
〈使用建材〉

- ・ 二重サッシ
- ・ 防音ドア
- ・ 防音天井
- ・ 遮音パネル
- ・ 吸音ウール

▼ 壁納まり



▼ 床納まり



より良い『睡眠室』にするためのアプローチ

光

遮光カーテン

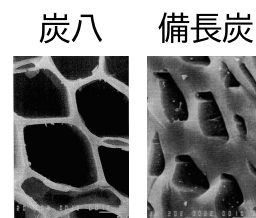
調光機能付き照明



より良い『睡眠室』にするためのアプローチ

炭八

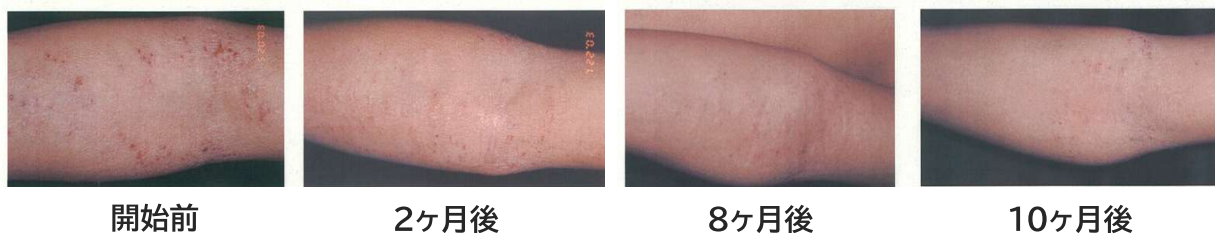
エアコンを設置する住宅やマンションの天井や床下に敷設するようにつくられた調湿木炭「炭八」は、特別な製造条件で約800℃という高温で炭化しており、空気に触れる孔の表面積が1gあたり約300㎡(約185帖分)と非常に大きく高い調湿能力をもっています。



人は寝ている間に、汗として自覚しなくても「不感蒸泄(ふかんじょうせつ)」と呼ばれる水分を放出しています。そのため、マットレスの表面やベッド下の空間などに湿気がたまりやすくなります。

快適な室温・湿度をキープできる輻射式空調の『睡眠室』においても、ベッド下に置くことでより快適な睡眠環境を実現します。

漆喰と同様に、「炭八」も湿度を調湿してカビ・ダニの発生を抑制するだけでなく、シックハウス症候群の原因となるホルムアルデヒドも吸着するため、アレルギー原因物質の減少が期待できます。日本皮膚アレルギー学会でも「炭八」がアトピー改善に有効であると発表されました。



調湿木炭「炭八」は、建築廃材の中から塗料などの付着していないものを選別し、約800℃の高温で炭化した後、45センチ角の不織布に袋詰めされます。本来は処分されるはずの建築廃材が生まれ変わったエコ商品です。



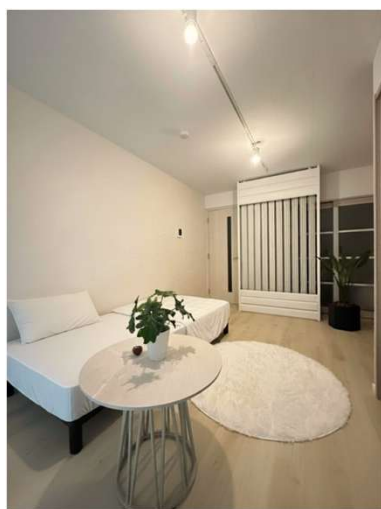
まとめ

1日24時間の約3分の1を占める睡眠時間。その睡眠の質の良し悪しが日々の暮らし、100年時代と言われる人生を左右すると言っても過言ではありません。

良質な睡眠をとるために、〈室温・湿度を一定に保つ、無音・無風の「**輻射式空調**」〉〈その空調から放出される遠赤外線の効果を引き出す「**セラミックを含有した内装**」〉を採用したお部屋を、花田工務店は『睡眠室』としてご提案します。

また、より良い『睡眠室』にするために、防音建材・調光機能のある照明・炭八も合わせてご採用いただくことを推奨いたします。

『睡眠室』での良質な睡眠で日々の暮らしの質を高め、健康寿命を延ばし、みなさまが健やかに楽しい人生を歩まれるお手伝いをさせていただければ幸いです。



『睡眠室』は、住宅新築時に導入することはもちろん、既存住宅への改修工事で導入することが可能です。

また、一般住宅だけでなく、高齢者施設・病院・事務所・マンションなどにも対応可能です。

導入をご検討の際は、花田工務店までお気軽にご相談ください。



アンケートご協力のお願い

今後、より良い睡眠環境を提供するため、
お手数ですがアンケートにご協力いただけますと幸いです。

ご見学のお客様はコチラ



宿泊体験のお客様はコチラ

