くらしかた・すまいかた　Vol.15

広く住まう　心地よく暮らす

中古分譲マンションの断熱改修のススメ

神奈川県横浜市。港北ニュータウンのとあるマンションの最上階に、そのお宅はあります。
暑い夏も、寒い冬も、ずっと我慢しながら暮らしていたご家族が、
「もっと快適に暮らしたい」と思い立ってから、理想の暮らしを手に入れるまで。
そのもろもろについて、お話いただきました。
中古の、自分で住み続けてきた家だからこそ、できること。
これからの環境共生住宅に必ず求められる、暮らしかたのヒントが満載です。

取材・撮影・編集：㈱地球工作所 Earth Planning & Work.inc
取材協力：宿谷昌則さん、託子さんご夫妻

住みはじめたきっかけ

編集部：このマンションにはいつからお住まいですか？
Y（託子）さん：10 数年前からです。私たちは結婚してから１年くらいアメリカにいて、帰ってきてから世田谷のアパートに住んでいました。そこは本当に狭くて、子どもが壁にぶつかるような状態だったので、新しい家を探したんです。それから港北ニュータウンの物件があると聞き、ここを見に来たんですよ。当時は市営地下鉄もないし、駅前は原っぱで、現地の見学には車で来たんですが、目印も何もなくて、どこで曲がればいいかわからないような状態でした。でもまあ新しい住宅地で、これから発展するだろうという見込みはあったので、人気の物件でした。最初に購入した我が家も抽選だったんですよ。
編集部：最初ということは、その後、住替えられたんですか？
Ｙさん：そうです。最初に抽選で当たった家には 1991 年から 4 年くらい暮らしていましたが、手狭になり、次を探しました。運良く同じマンション内で買い替えることができたので、ちょうど空いていた別棟の最上階、今住んでいるこの部屋を買いました。
編集部：中古で購入されたということでしょうか？
Ｙさん：ええ。買ってからは特に手入れをせずに住んでいました。最上階（14 階）ということもあり、風は強いし、冬は寒いし、夏は暑いんですが、我慢して、それなりに住んでいました。でも、だんだん設備も古くなって、「我が家もそろそろ手を入れないと」という気持ちはありました。

デンマークの住宅の快適さ

編集部：断熱改修しようと思ったのは何故でしょうか。
Ｙさん：デンマークに３カ月ほど滞在する機会があって、それが一番大きな動機になりましたね。
編集部：いつ頃から、行かれていたのでしょうか？
Ｙさん：夫の仕事の関係で、２月から３月にかけて２回、９月に１回。１か月の滞在を３回、経験することができました。
最初に行ったのは春前の頃で、まだ雪が降っていてかなり寒い時期でした。デンマークはわりと雪が少ないようですが、それでもやっぱり緯度は高いし、すごく寒い。でも部屋の中がすごく快適で、エアコンとかの嫌な感じもないし、交通機関や住宅以外の建物も本当に生活するのが楽なんですよ。そこが「いいなあ」と。もちろん、部屋が広いとか、そういうものもあるんですけど、広いけど寒くない。壁がものすごく厚いんですよ。それから暖房の仕方も温水のラジエーター（放熱器）で、とても穏やかで、喉も痛くならないですし、何もいじらないでも、ちゃんとサーモスタット（温度を調節する機能）も付いていて、もちろん自分で調節することもできますし。それがすごく快適だったんです。
M（昌則）さん：ラジエーターは音がしないんですよ。たまに「止まっているんじゃないか」と疑うくらいでした。確認するために触ると、ちゃんとお湯が流れているのがわかりますが、いかにも暖房しています、という感じじゃないんです。
編集部：常時、電源が入っているんでしょうか？（次頁へ→）

01

02

03

04

05

06

07

08

Ｙさん：温水なので、「栓が開いている」という方が正しいですね。寒い日に外から帰ってきても部屋の中は暖かい。でも暑過ぎるということもないですし。
Ｍさん：夜中は止まっていますが、建物の蓄熱容量が大きいので、それでも部屋の中は暖かいです。
Ｙさん：建設途中のお宅とか見ていると、断熱材もすごく厚くて、壁の厚みが40cmくらいあります。日本とは全然違いますね。地震がない国ということで、日本よりも建て方が楽ということもあると思うんですけど、本当に快適でした。
Ｙさん：家の中が隅々まで暖かく快適なので、全部開け放しで、空間を広く使えるんです。どこにいても快適でした。２回目に行ったのは９月なので、暑くはなかったんですけど、夏も涼しいと思います。
Ｍさん：そういう暮らしを経験してみると、我が家の暮らしは、夏は暑く、冬は寒い。暮らすには厳しい環境だと実感しました。

実行するには「勢い」が大事

Ｙさん：４月に帰ってきて、５月の連休には、もう断熱改修の工事について、話を始めていました。その後６月までに計画を立てて、７月初めから８月中頃までかけて工事をしました。
編集部：半年くらいで完成とは早いですね。それだけデンマークの住宅の快適さに感激したということなんでしょうか。
Ｙさん：それもありますが、ここの古くなった設備関係の問題をなんとかしなきゃいけないって、ずっと考えていたことも大きな要因ですね。それからウチの場合は、夏の西日がすごくて。最上階ということもありますし、冬ももちろん寒いんですけど、夏の暑さの方をなんとかしようということになりました。
Ｍさん：今回の改修の数年前ですが、リビング、ダイニングだけ床暖房にしたんです。しかし壁や天井の断熱は変えないまま床暖房にしたら、そこに座っていると膝小僧が冷えてくるんです。で、床の設定温度を上げると、もっと寒くなる。どういうことかというと、天井表面と床表面の温度差が大きくなって、天井による放射冷却効果が相対的に大きくなるので、体感としての寒さはもっと増す、ということなんです。だから膝かけしていないと寒くてね。
Ｙさん：家の中にいるのに、凍える感じでしたね。床にへばりつきたいくらいでしたよ。
Ｍさん：だから「天井の断熱をちゃんとする」ということも、とても大きなテーマだったんです。
Ｙさん：あとは「結露」も解消したい事の１つでした。
編集部：帰ってきて思い立って即工事。やはり「勢い」って大事なんですね。
Ｙさん：そうですね、本当に。
Ｍさん:思い立ったら「ワーッ」とやっちゃわないとダメですね。
Ｍさん：以前から「熱的なことについて、何をやらなければいけないか。」という事は、僕の頭の中にはあったので。
編集部：奥さまの「GOサイン」を待っていたと。
Ｍさん：そうです（笑）。
Ｙさん：住んでいると「ここは使いづらい」と、日々感じることがあるので、改修については私も自分なりにイメージが出来てました。GOを出してから、計画、設計、工事までスムーズに進んだのも、それがあったからだと思います。

住み続けるための配慮も必要

編集部:いざ断熱改修の工事をやると決まったら、分譲マンションの場合、どういうことに気をつけたらいいんでしょうか？
Ｙさん：いろいろ大変なんですけど、同じ年の６月くらいに、同じ棟の違う階の方が、間仕切りを外したりする改装工事されていて。それもあったので、「我が家でもできそうだな。」と思ったんです。
編集部：なるほど。やはり皆さん、手を入れる時期なんですね。
Ｙさん：そうなんですよ。改修は程度の差はあっても築年数を考えたら、やらざるを得ないということもあるので。とにかく、お風呂なんて、やらないと使えなくなっちゃいますから。ただ、やっぱり音の問題、エレベーターを使って資材を運んだりする工事上の問題があって。今では少しずつ団地の中でも、改修工事に関するルールづくりも進んでいるところです。ないとやっぱりトラブルの原因にもなりますからね。工事しなくてはいけない時期は、みんな同じなので、お互い様のところはありますが、工事では業者さんが入ったりするので、住民同士であれば、気を使うことでも、どうしても目の行き届かないこともありますから。私たちもこれからここにずっと住むので、近隣の方とトラブルがないようにしたいですからね。

断熱材をどう入れるか

編集部：改修の内容について、具体的に教えてください。
Ｙさん：まず外側から行きますと、断熱材を壁と天井に入れました。マンションは壁の外側を動かすことができないため、室内側に新しい壁を設けて、その間に断熱材を入れました。天井は既存のまま使えたので、一部に穴を開けて入れました。
編集部：断熱材はどんな種類のものを選ばれましたか？
Ｍさん：セルロースファイバーの断熱材を吹き込みました。隙間なく埋まるので安心です。
編集部：窓の断熱化はどうされたのでしょうか？
Ｍさん：元々のサッシを変えることのできなかった窓は、断熱材を入れて内側に壁をふかした分の厚さを活かして内窓を設けました（01）。あとは外側に日よけを設けることができない西側は、複層ガラスの窓で、中にブラインドが入ったものにしました（02）。西日をどう遮るかも大きなテーマでしたので。
編集部：このブラインドが入った窓は既成品ですか？
Ｍさん：そうです。日よけは大事ですよ。この窓については、断熱以外に意外な効果がありました。どういうことかと言うと、改修前、この部屋は南側の和室と壁で仕切られていた個室だったんです。狭い部屋の窓からは隣棟の壁しか見えないし、西日もきつくて夏は暑いし、冬は寒い。書斎として使うこともありましたが、なんだか牢獄にいるみたいでした（笑）。
でも改修して南側にあった壁を取り払い、リビングからこの窓を見たら、山も見える、とても景色が良いところだって気がついたんです。
Ｙさん：光も風もすごく入るようになって。元々あまりエアコンを使ってはいませんでしたが、この際に捨てました。後はベランダに日よけを付けてもらいました（03）。
編集部：間取りも大きく変わりましたか？
Ｙさん：元々は４LDKあったんですが、寒かったり、暑かったりで、西側と北側の２部屋は、ほとんど物置状態でした。もちろん広く使いたかったんですけど、寒かったらもうしょうがないですよね。暖房が効く、本当に狭い範囲で生活していました。でも断熱ができたので、間仕切りを取っても大丈夫ということになって、初めて部屋を広く使えるようになりました（04）。実際は断熱材を入れた分、面積は狭くなったんですが、寒かったり、暑かったりで使えなかった部屋のデットスペース分が、今は全部使えようになったので、反対に広くなりましたね。
Ｍさん：10年くらいはその狭い空間の中で、家族３人で生活していたわけで。今考えると、「何やってたのかな」と、自分でも思います（笑）。
編集部：改修にあたり、暖房などはどうされたのでしょうか？
Ｙさん：前からあった床暖房は床材ごと残しています。新しく床暖房を入れた部分の床材を元の材質に合わせたんですよ（05）

心地よい空間づくりに欠かせないもの

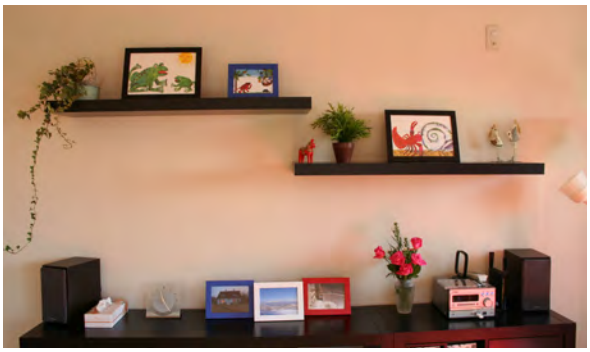
編集部：内装についてはいかがですか。
Ｙさん：壁紙を取って、珪藻土を塗りました。以前、娘が使っていた部屋は、前の住人の方がたばこを吸っていたようで、閉め切ると臭いがしていたんです。それも嫌で。新たに床暖房にした部分は床をフローリングにし、壁は珪藻土、天井は漆喰にしてもらいました（06）。
編集部：壁が白いので、さらに広く見えますね。
Ｙさん:そうですね、明るくて気持ちいいです。内装はデンマークの家に、ちょっと影響されています。壁が白地だと、原色系の家具を置いてもポイントになりますし、木の色の内装より、何にでも合わせやすいんですよ（07）。
編集部:開放的な間取りと壁の色、いろんな要素が組み合わさって素敵なインテリアができていると思うんですが、それを支えているのは、実は断熱性なんですね。
Ｙさん：そうですね。その家の温熱環境が理想の暮らしというか、開放的な間取りで暮らせない制約になっているんだと思います。私たちだって、我慢して狭い中で暮らしてきましたしね。
編集部：デンマークのインテリアが良い、という前に、広い空間を心地よく使える、家としての性能があるかどうかが問題になってくるんですね。
Ｍさん：寒さを取り除くためには、閉じる方向にしなきゃダメだと、みんなどっかで思ってるんでしょう。でも開けるようにするためには我慢じゃなくて、断熱する、その方が道理にかなっているんだなと、自分で実際にやってみてつくづく思いました。
Ｙさん：日本はただでさえ家が狭いんですから。もっと狭く住んでいるようなものですよ。
Ｍさん：本当にもったいないです。
編集部：それで光熱費は高くなったりしないんですか？
Ｙさん：下がりましたね。床暖房も含め、給湯にはガスを使っていますが、調理器はＩＨにしたので、電気代が高くなるかと思ったんですが、そんなことはなかったですね。ガス代も電気代も下がりました。
編集部：自然光でこんなに明るいと、照明分の電気代も減ったのでは？
Ｍさん：そうですね、昼間はほとんどつけませんし、白熱灯はやめて、電球型の蛍光灯とＬＥＤに替えましたからね。
編集部：お風呂も替えられたんですか？
Ｙさん：そっちの方が本当はメインでしたから、もちろん替えました（笑）。魔法瓶浴槽というものにしました（08）。

編集部：断熱改修をすると部屋ごとの温度差が小さくなり、住む人の健康面でも良いといいますが、実感されていますか。
Ｙさん：そうですね。お風呂もそうですし。昔は寒くて動きたくなかったんですが、今は家のどこにいても暖かいので行動範囲が広がりました。でも反対に家の中が暖かいので、外に出る時に油断しちゃうんですよ。出てから「寒い」ということが良くあります（笑）。デンマークでも同じで、外出する時は防寒対策をしっかりしてましたね。
Ｍさん：結露もなくなりました。改修してから寒くなりはじめの頃は、二重にしたサッシの内側に水蒸気が溜まって、ほんのちょっとですが結露することがあったんです。でもその水分を拭いてあげたら、それ以降、結露が出ることはないです。サッシというのは一番弱いところですから、断熱改修をする時に「かえって結露が大変になるんじゃないかな」と心配していたんです。でも壁を珪藻土にしたことで、室内の湿度を調整してくれて、それが大きかったですね。
編集部：なるほど。窓だけでもなく、壁だけでもなく、バランスを考えて断熱改修の計画をたてると、後々に問題が発生することも避けられるんですね。
Ｍさん：実は結露はお風呂の使い方も関係しているんですよ。お風呂は当然、水蒸気がこもる場所で、使用後に扉を開けて乾かそうとする人も多いと思いますが、それは間違いです。使用後はまず浴室の壁を少し拭いて扉を閉め、それから換気扇を付けます。そうすると浴室の中が負圧になるので、湿気は浴室の外にはいかず、結露も起こりずらくなります。試してみてください。
編集部：暮らしかたでも、いろんなことが快適になるんですね。

中古住宅を改修するメリット

Ｙさん：中古住宅を改修するより、新築の方が良いような感じがするんですけど、やっぱり今まで使っていたものをより使いやすくするという意味では、改修って良いと思うんですよね。
住みやすさというのは、人それぞれ違うわけで、同じマンションの同一規格の仕様を受け入れるのではなく、住んでみて自分なりのものが欲しければ、後でも変えられるという発想です。マンションなんかは、しっかり断熱しておいて、中は自分で自由にというのが、私にとっては一番理想的ですね。新築を買ったとしても、10 年住んでみて「ああ、ここはこうしたいなあ」と、だんだんわかってくるものです。そうしたら、我慢して暮らすんじゃなくて、その時々に変えていきながら住み続けることで、自分の理想とする暮らしができる家ができてくるんじゃないかな。
Ｍさん：僕は温熱環境や光環境の研究・教育が専門ですが、断熱改修のＧＯサインを出してもらうのは難しいかな ... って勝手に思い込んでいました。でも彼女自身がデンマークの住宅で体験した「心地よさ」というのが、今回の改修を始める大きなきっかけになって、話がスムーズに進んでいきました。やっぱり体感があって、それに伴う言葉があることが重要ですね。実感とか、体感とか、暮らしの中で感じる「心地よさ」に、自分で気づくってことが大切なんだと改めて思いました。
編集部：本日は大変参考になるお話をありがとうございました。★

改修工事中の室内（上）と現在の様子（下）白い壁に原色系の家具がポイントとして良く映えます。



温度計や花瓶、写真立て等の小物類も可愛い。
ご家族が暮らしを楽しんでいる様子が伺えます。