

くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2026年5月吉日発行
発行責任者：猪野工務店
〒781-8008
高知市潮新町1丁目14-9

<今月の話>

1. 今月の話題 —海を越えて届くもの—
2. スウィーツメモリー—うさぎやのどら焼き—
3. 季節と健康 —鳥のさえずりが聞こえますか?—
4. 建築知識 —住み心地満点の継続的暖冷房—
5. 辛口コラム —日本は昔、経済大国だった—



海を越えて届くもの

中東情勢の緊張は、原油やエネルギーの流れを通じて、電気代や物価といった身近なカタチで、私たちの暮らしに影響します。遠い国の出来事のように感じて、日本の生活は今も「海の向こう」と深くつながっています。

海上輸送の歴史をたどると、遣隋使や遣唐使の時代に行き着きます。当時、日本から海を渡った人びとは、知識や技術を求めて大陸へ向かい、その成果を日本へ持ち帰りました。命がけの航海の先にあったのは、日本の中にあるものを受け取り、暮らしや社会に取り込むという営みでした。時代が進むにつれて、日本が海の向こうから受け取るものは、絹や仏典といった文化的なものから、やがて石炭、石油、LPGといったエネルギーへと移っていきます。時代によって運ばれるものは変わっても、日本の暮らしが海の向こうに支えられてきた構造は、変わらず続いているようにも見えます。

戦後、日本が深刻な石油不足に苦しむ中で、世界の壁に向き合った人物がいました。出光佐三です。小説『海賊とよばれた男』のモデルとして知られていますが、当時、石油の国有化によって国際社会から孤立していたイランから、原油を直接買い付け、タンカー「日章丸」で日本へ運ぶ決断をします。世界の多くが距離を置くなか、暮らしを支えるエネルギーを海の向こうから届けたこの出来事は、今もイランで語り継がれています。



原油タンカー

時代は変わり、エネルギーの種類や産地は多様になりましたが、遠くから、海を渡って運ぶという構造は変わっていません。ホルムズ海峡をめぐるニュースは、私たちに問いかけます。エネルギーは、どれほど不安定な道を通っているのか。だからこそ今、住まいや暮らしの選択が意味を持ちます。

暮らしと住まいでできる「エネルギーとの付き合い方」

- ・断熱性能を高める： 冷暖房効率が上がり、エネルギー消費を大きく減らせます。
- ・再生可能エネルギーを選ぶ： 太陽光発電や太陽熱などの再生エネを利用することは、海を越える燃料依存を減らす解決策です。
- ・無駄な輸送を減らす選択： 地産地消や、長く使えるものを選ぶことも、間接的なエネルギー削減につながります。



遣唐使からタンカーまで。海を渡るものに支えられてきた私たちは、次の時代への「渡し方」を、暮らしの中で選ぶ立場にいます。



スイーツメモリー ～うさぎやのどら焼き～

どら焼きが好きで、見つけるとつい買ってしまいます。そんな中で、現状1位を誇るのが、うさぎやのどら焼きです。東京のうさぎやは、日本橋、上野、阿佐ヶ谷に店舗があります。私が通うのは上野（御徒町）のうさぎやです。

この3店舗は親戚関係にありながら、暖簾分けではなく、それぞれが独立した形で営まれています。

そもそも、今の代の祖父にあたる、谷口喜作さんが上野の黒門町でロウソク屋を営んでいたところ、電気の普及に押され、「食べてなくなるものなら、潰れることもなかろう」と、大正2年（1913年）に和菓子屋を開いたのが始まりです。

どら焼きの餡は、十勝産の小豆を使った、ほろほろと柔らかい粒あんです。皮は蓮華の蜂蜜を使い、狐色の肌はきめ細かく、もちりとしながらもさっぱりしていて、食べ応えがあります。見た目はまんまるのお月様のように、手のひらからはみ出すほどの大きさで、重みもずっしりと感じます。時々、色気を出して、最中も合わせて買うのですが、これも逸品。皮がしっとりとしているタイプです。ご自身へご褒美に、また、大切な人へのお土産にいかがですか？



※2026年4月10日から、どら焼きの価格は270円（税込）に改定されました。消費期限は2日間。どら焼きは16時までお店で焼いています。16時以降にご来店の場合はご予約をお勧めします。

〒110-0005 東京都台東区上野1丁目10番10号

TEL: 03-3831-6195 FAX: ナシ

定休日：水曜日

営業時間：午前9時～午後18時

（ちょっと寄り道情報）

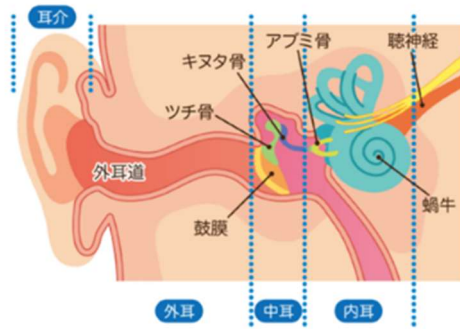
上野のうさぎやから、不忍池や上野公園は目と鼻の先。不忍池一面に、人の頭ほどの大きさの蓮の花が咲くと、極楽浄土を感じさせる光景です。花の見頃は7月中旬～8月中旬。朝6時頃から開花し始め、7時から9時頃が最も美しいと言われます。午後には花が閉じてしまいますので、朝の訪問がおすすめです。

篠田 英美



季節と健康 ～鳥のさえずりが聞こえますか？～

風薫る 5 月。新緑の中でウグイスは繁殖期を迎え、なわばりやメスへのアピールのため、オスが精力的に「ホーホケキョ」と鳴くそうです。小鳥のさえずりやクラシック音楽を聞くことは、耳に良いとされています。今回は耳の健康についてお話しします。



耳の奥にある蝸牛（かぎゅう）内には、音を電気信号に変え、脳に伝える有毛細胞が生えています。（図参照）

この有毛細胞は一度死んでしまうと再生しません。有毛細胞の減少が、聞こえにくさの原因です。音や声が聞こえにくいと、危険察知能力が低下したり、家族や友人とのコミュニケーションが上手くいかず孤立して、うつ状態になったり、自信がなくなったり、認知機能に影響をもたらす可能性があります。

有毛細胞の減少の理由には、年齢によるもの（加齢性難聴）と、騒音によるもの（騒音性・音響性難聴）があります。加齢性については、一般的に 40 歳代から聴力が低下する傾向があるとされています。さらに 65 歳を超えると、聞こえにくさを感じる人が急激に増え、75 歳以上では約半数の方が聞こえにくさを感じているそうです。

耳の健康チェック

これらの項目が当てはまると一度受診してみた方が良いでしょう？
簡単にチェックしてみましょう。

- 話し声がはっきりと聞き取れず、聞き間違えたり聞き返したりすることがある
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 話し声が大きいと言われる
- 家族からテレビやラジオの音量が大きいと指摘される
- 集会や会議など数人での会話がうまく聞き取れない
- 後ろから呼びかけられると気づかないことがある
- 車の接近に全く気がつかないことがある
- 電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい
- 時計のアラームなど、高い音が聞き取りにくいと感じる
- 音の方向感がわかりにくくなる
- 耳が詰まったような感覚が抜けない
- 「ワーン」「キーン」などの音が耳で鳴っている状態が1日以上続く
- 音が割れたようにカシャカシャ聞こえる

次に、騒音性・音響性難聴とは、大きな音を長時間、長期間にわたって聞き続けることにより、有毛細胞がダメージを受け、音が聞こえにくくなる現象です。具体的には、職場や工場の機械音、コンサートやライブなどの大響音、ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聴き続けることによって起こります。WHO では、10 億人もの世界の若者たち（12 歳から 35 歳）が、個人用オーディオ機器、バー、音楽イベント、スポーツイベントなどによる難聴のリスクにさらされていると警鐘を鳴らしています。

有毛細胞は壊れる前であれば、耳の安静を図ることで回復します。定期的に（1 時間に 1 回、10 分程度など、）耳を休ませる、耳栓を使う、などして対策しましょう。

生活習慣を整えることも有毛細胞の減少を防ぎます。適度な運動や栄養バランスの取れた食事、規則正しい睡眠なども大切です。そして、聞こえにくさを感じたら、耳鼻咽喉科を受診しましょう。iPS 細胞の研究が内耳にも応用され始め、将来的に、有毛細胞を再生させる医療が登場する可能性は高いとされています。それを期待しつつ、今はしばし、小鳥のさえずりに耳を傾けてみるのはいかがでしょうか。

篠田 英美



聞こえが不自由なことを表す耳マーク。また、窓口などに掲示されていると、聴覚障害者へ配慮した対応ができることを表します。



建築知識

～住み心地満点の継続的暖冷房～

勤務先も交通機関も買い物に行っても、屋外作業でなければ、暖冷房されているのが当然になっていますが、最もくつろぐべき家の中はそうでもないのが日本の現状です。外出から帰宅したら冷たい部屋で暖房をつける、夜中にトイレへ行くのに布団から出るのがつらい、など特に戸建て住宅は劣悪です。

昔から長い寒い冬を生きてきたヨーロッパでは家の中は何処でも何時でも快適な温度になるような設備が装備されているのが当たり前、そうでないのは小屋です。歴史が長いだけあって、温風を屋内に吹き込むような不細工なことはしません。インテリアに巧みに隠された輻射放熱器や床暖房が家全体を温かくも寒くもない温度に保ちますが、掌に軽く乗るほど小さなポンプが音もなく動いて家を温めます。

アメリカは地下室に大きな装置を置いて壁の中に配置した温風ダクトに風を送って暖房しますが、しょせんトランプ的な力任せで、暖かい空気は上空に集まり「頭熱足寒」になって、到底ヨーロッパの快適性には敵いません。

大切なことは寒い季節ずっと運転し続けて、家全体に軟らかい温もりを維持することで、冷房をこまめに入り切りしてもずっと運転し続けても電気代がほぼ変わらないのと同様、暖房費がいくらか増えたとしても住み心地は天国と地獄ほどの違いになります。彼らに負けない住み心地を、欧州にはない冬の太陽を使って快適な居住を低光熱費で実現するのが、ハイブリッドソーラーハウスです。



ハイブリッドソーラーハウス

辛口コラム

～日本は昔、経済大国だった～

40年ほど昔、日本は世界第2の経済大国と言われ、国民は胸を張ったものでした。その後、中国、ドイツに抜かれ、インドが迫っています。生産年齢人口は30年前から減少に入り、子供も減っています。重要なのは「人口が減少して衰退」ではないところです。古い話ですが元ゴールドマンサックスのアナリスト、現小西工芸社社長デービッド・アトキンス氏がこんなデータを示して日本人を鼓舞したことがあるので見てみましょう。氏は欧州では当たり前の「一人当たり世界では〇〇位」という視点が日本では全く抜けていると指摘して列記しています。2016年頃のデータです。

- ・「GDP世界第3位」の経済大国→1人あたりGDPは先進国最下位（世界第27位）
- ・「輸出額世界第4位」の輸出大国→1人あたり輸出額は世界第44位
- ・「製造業生産額世界第2位」のものづくり大国→1人あたり製造業生産額はG7平均以下
- ・「研究開発費世界第3位」の科学技術大国→1人あたり研究開発費は世界第10位
- ・「ノーベル賞受賞者数世界第7位」→1人あたりノーベル賞受賞者数は世界第39位
- ・「夏季五輪メダル獲得数世界第11位」→1人あたりメダル獲得数は世界第50位



台湾有事の際は自衛隊を動かすなどとこれまで政府が決して言わなかった威勢のいい発言で隣国を刺激しました。また、財政規律無視で国債の価値を下げ、円の価値が下がっています。

そんなことをしている余裕はとてもない筈です。

