

皆様お元気ですか？ こちらは雪が積もっていますが、屋根の太陽光パネルからは真っ先に雪がすべり落ち、すぐに発電できる状態に戻ります。菜園が深い雪に埋もれるこの季節、軒下で少量の生食用とみそ汁用の野菜をコンテナ栽培していますが、ここはカフェスペースの窓を開けるとすぐ手が届き、天候に関わらず収穫できて重宝な場所です。(写真①)



写真①

さて私たちは美山町で田舎暮らしをする前、高槻市北部のニュータウンに住んでいました。冬は美山町よりずっと穏やかで、気密性の高いマンションでもあり、そう寒くは感じませんでした。にもかかわらず、冷え症の私は10月から就寝時に電気あんかを使っていました。

そして美山町で12回目の冬を迎えている今、私はここで就寝時どんな暖房器具を使っていると思われるか？高槻市よりもずっと寒い美山町で、実は何も使わず眠れているのです。暖房のきいた寝室なの？と思われるでしょう。週のうち3日くらいは暖房した状態になります。寝室には暖房器具はないものの、1階のカフェスペースで薪ストーブを燃やすとその暖気が上がってきてポカポカになるからです。でも残りの週4日くらいは暖房のない寒々とした寝室です。ここで電気毛布、あんか、湯たんぼなしに快適に眠るには少し工夫が必要です。それを皆様にお伝えしましょう。

まず普段着用している衣類の工夫です。厚着は苦手なので、衣類の外側から内側に冷気が侵入する隙間の対策をしっかりしています。襟口、袖口、ズボンの裾(足首)の部分です。そこを隙間断熱すれば、体温が温存され暖かく過ごせます。特にふくらはぎは冷やさないようにレッグウォーマーを2~3枚、足先も冷えないように靴下を2~3枚重ねて着用します(薄いものと厚いものを組み合わせます。外側は厚くゆるいものがおすすめ)。少し変なこともしています。手首の袖口に、破れた古タイトの足部分を輪切りにしてはめていたことがあります(家にいる時だけ!)。また襟首の隙間断熱はとりわけ重要です。在宅時はガーゼタオルや薄いタオルをマフラーがわりに愛用しています。(外出の時はスカーフやマフラーに取り替えますけど…)

就寝時はさらに工夫が必要です。まず寝具に入る前に足を絶対に冷やさない事。暖房器具で温めたり、入浴や足湯も良い方法です。2番目に「襟首肩タオル」をかけるとその効果は絶大です。とても簡単な方法です。まずはできるだけ薄いタオルを1枚用意し、敷き布団に横になり、そのタオルを左肩、首筋や顎、右肩を覆うように横長にかけます。(気にならなければ、口や鼻もおおうようにすると粘膜の乾燥防止に役立つ。)その上に掛布団をかけるとタオルが外の冷気が寝具の中に侵入するのを防ぎ、寝床内がポカポカになります。「襟首肩タオル」をする時は、寝具の素材に注意



写真②

が必要です。アクリルやポリエステル製の毛布をインナーに使うと、暖かいけど吸湿性が乏しいので寝汗をかき蒸れることがあります。むしろウール毛布にガーゼカバーをつけて使う方が良さそうです。次に敷きの方です。現在ポリエステルの敷きパッドが安価で売られていますが、使うならアルミシート入りのものがとても暖かです。ただこれも吸湿性にかけるので、タオルケットやガーゼケットをその上に敷いたり、パジャマや下着の素材で吸湿性を考慮する必要があるかもしれません。以上私はいろいろ試してみました。その結果1年前から凹凸のある織り地のキャメル毛布を掛けのインナーにし、その上に軽いポリエステル綿の掛け布団になっています。下にはアルミシート入りの敷きパッドを愛用しています。厳寒期のこんな日(写真②)は外気温は氷点下、室内温度はたいてい4~5度です。その中で冷え性の私が何も使わずに暖かく眠れるようになったのです。

アースガーデンおひさま発電所 発電データ (5kW 規模)			
	2013年		2014年
	11月	12月	1月
発電量(kWh)	373	268	220

2014年2月17日 アースガーデン 植月千砂

追伸：アースガーデン隣の酒造工場計画、雪解けと共に工場の工事着工予定。その前にアクセス道路とアースガーデンの間に板塀を建ててもらえるようお願いしています。栗林も切られて今は荒廃した殺風景な風景…かつての美しい里山景観に戻るよう植樹もお願いしています。