



〔16〕 寺田接骨院 寺田弘志

防音工事のポイント

J R 茨木駅近くの接骨院が、私の仕事場です。
執筆者@短信に書いたように、昨日まで電気工事士の勉強に追われていました。
対人援助学マガジンの締め切りまで一日しかないので(ごめんなさい)、すぐに書けそうな防音にまつわる話を、心理学的な見方も加えて書いてみます。

5月に接骨院で防音工事をしました。
とはいっても、連休を利用して、自分でできる狭い範囲の工事です。

当院の本院の2階を、昨年からある工務店さんにお貸ししています。近くのマンション建設の現場事務所にされているので、複数の方の出入りがあります。

電気治療のベッドが階段の下にあるため、階段の昇り降りは静かにしていただくという条件でお貸ししました。
でも、その条件を守ってくれない人がいます。

一度注意したのですが、「わざとじゃないの」と思えるくらいにドストと昇り降りされるのです。

こういう猜疑心がうまれることから、単純に音だけの問題ではなく、騒音には、さまざまな心理的要因が影響しています。

患者さんにも「うるさくてすみません」と謝らなければならないので、昇り降りの音は私にとって、大きなストレスになっていました。

騒音トラブルから殺人事件がおこるのもわかります。

あと半年くらいの契約なのですが、放っておくとその間、患者さんにもご迷惑をかけるので、ゴールデンウィークに思い切って防音工事に取り組むことにしました。

初めはベッドを移動することや、防音カーテンをつるすこと、防音パネルを貼ることも考えたのですが、ネットで情報収集して、防音シートを階段まわりに貼って、その上から石膏ボードを貼る方法を考えました。

工事は次のような手順です。



1 必要な材料を算出し、ホームセンターに買いに行く。

2 既存のクロスと巾木をはがし、時計やカーテンレール、コンセントカバーなどをはずす。(左)

3 防音シートを切って、裏にボンドを塗り、タッカーでとめていく。(右)



4 石膏ボードを切って、裏にボンドを塗り、ビスで固定する。(右)



5 石膏ボードの隙間や、ビスの穴をシーラーまたはパテで埋めて平らにする。



6 クロス（のり付きタイプ）を切って、貼る。
巾木を貼って、タッカーでとめる。
時計やカーテンレール、コンセントカバーを元にもどす。(左)

ざっと、こんな感じで、8畳程度の部屋の4分の1くらいの壁面に施工をしました。完成まで、およそ3日かかりました。

材料費は2万円ほどでした。

防音工事はとても高いと聞いていましたが、この程度の工事を自分ですれば、驚くほど安くすみませす。

しかも、想像以上に防音効果があり、あのドスドスという足音があまり気にならなくなりました。

測定していないのでわかりませんが、音の大きさは半分くらいになったと思います。

人が物音を、うるさいとか不快だとか感じるのは、50デシベルくらいからとされています。

それ以上になると、抹消血管の収縮、心拍出量の減少、瞳孔の散大、血圧の増大、胃の収縮、皮膚電気抵抗の減少と皮膚電位の減少など、さまざまな生理的な変化もあらわれるそうです。

完全に音を防ぐのは難しいです。遮音するとなると、それこそ何百万円もかけて工事をしなければなりません。

音はするけれど、不快ではないという程度まで音を下げることが、防音工事の目標にするのが現実的ではないかと思っています。

私の場合、音が半分くらいの大きさになってから、心理的なストレスをあまり感じなくなりました。

心理的な音の感じ方は、聞こえる音の大きさに比例するのではなく、ある一定の限度を超えると急激に上昇する、あるいは不快スイッチが入るといったモデルになっているのではないかと思います。

さて防音効果を上げるポイントは、なんでしょうか。
それは重い材料を選ぶということにあるようです。
重い材料であるほど、空気の振動を伝えにくくなるのです。

防音材を壁の中に入れるとか、壁の隅をコーキングするとか、いろいろな方法や施工例がネット上にたくさん紹介されていますが、効果がなかったという感想もあげられています。

防音工事をしようとお考えの方は、無駄な工事をしないようご注意ください。

防音シートは、想像していたよりもずっと重たいゴムでできていました。

石膏ボードは、薄いものもありましたが、あえて分厚くて重いボードを選びました。

さらに防音効果を高めたい方は、防音シートを2枚重ねられるといいでしょう。

入居中の工務店さんが退去された後、再び、2階を賃貸に出すことがあれば、天井裏にも防音シートを貼ろうと思いました。平面なので、切って、置くだけでいいのではないのでしょうか。

アイデアだけですが、防音工事士なんていう資格をつくると需要があるかもしれませんね。

この記事が、騒音トラブルでお困りの方の参考になれば幸いです。

ではまた。