

[アルカディアホームニュース] 住まいのかわら版



快適・健康編

ガマンをせずに、いまずく実行!

住まいの大敵“寒さと結露”対策

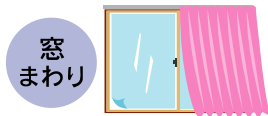
「暖かく快適なはずの室内が、なぜか寒い」「窓や壁が結露でぬれてイヤな思いをする」こんな悩みはちょっとした対策でグンと和らぎます。この冬はスッキリ解消しましょう。



冷気の侵入をしっかりガード

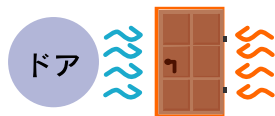
住まいで暖かく過ごすために、まずは寒さの侵入経路を断つことが肝心。場所ごとに、すぐに取りかけられる寒さ対策をお教えします。

場所別 寒さ対策のポイント



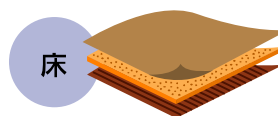
熱の口スを防ぐ工夫を

- カーテンは熱を通しにくい厚手の生地にする
- 窓ガラスは透明断熱フィルムを貼る



すき間風をシャットアウト

- ドアと枠の空隙に「すき間テープ」を貼る
- 新聞受けのスリットを紙などでカバーしておく



底冷えを防いで暖房効果アップ

- 床とカーベットの間に断熱マットを敷く
- 天井にたまる暖かい空気を扇風機で対流させる

ご紹介したグッズは、ホームセンターなどで手に入ります。さっそく活用してみてください。

<耳ヨリ情報>

高齢者や高血圧の方がいるご家庭でとくに心配なヒートショック*は、ちょっとした工夫と気配りで予防できますよ。

●トイレでの対策

- 窓に断熱フィルムやカーテンを付ける

●浴室での対策

- 入浴前にシャワーのお湯で浴室を暖める

*急激な室温変化による体への負担のこと。脳卒中などの原因になります。

健康へのカギ、結露対策

冬場の締めきりがちな室内は、家事などで使ったお湯の水蒸気がいっぱいです。結露が発生しやすく、放置するとカビ・ダニの発生しやすい環境になることも。アレルギーなどの健康被害の原因になる恐れもあるため、家族と住まいの健康のために結露対策は必須です。

場所別 結露対策のポイント

すぐに取りかけられる対策を場所ごとにチェック、実行してみましょう。

窓…室内側の窓表面の冷えを防ぐ

- 湿気がこもらないようにカーテンは少し開けておく
- 結露してしまったらすぐに水分を拭き取る

壁…壁面に湿気がこもらないように注意

- 家具は壁から5cmほど離して置く
- 暖房は壁面も暖まるパネルヒーターを使う

押入れ…空気の通り道をつくる

- 時折ふすまを開けて通風する
- 床や壁にすのこを敷いて収納物の間にすき間をつくる

そのほか、水蒸気の発生しやすい水まわり(キッチンや浴室など)は、使用中だけでなく使用後も換気扇をまわすなど、除湿を心がけましょう。



人生忍耐も必要ですが、寒さへのガマンは体によくありません。
手軽にできる住まいの“寒さ・結露”対策、さっそく始めませんか。

住まいに関するご相談は弊社までどうぞ。