

第2章

快適な住まいをつくろう

大切なのは
毎日の
住まい方

快適な住まいをつくるためには、健康被害の原因となるものを、住まいのなかにもちこまないこと、発生させないこと、つまり毎日の住まい方が大切なのです。どんな注意をすればよいかを見ていきましょう。

快適さの条件は
「湿度」
「空気の流れ」
「温度」

第1章でお話したように、現代の住宅の第一の問題は、湿気がこもりやすく、しかも自然に換気ができにくいということです。安全で快適な住まいをつくるためには、まずこの問題を解決することが重要です。



住まいの チェック

室内環境に
気をくばって
いますか？



- 湿度計や温度計を利用して、部屋の湿度と温度をチェックしていますか？
- 調理や入浴をするときには、換気扇を使っていますか？
- 換気をするときには空気の流れを考えていますか？
- エアコンを使うときには、寝過ぎや冷え過ぎにならないようにしていますか？

快適な「湿度」を心がけよう

● より快適な湿度のめやすは50%

湿度が高すぎると、カビやダニが発生しやすくなりますが、低すぎても、のどの粘膜が傷つけられて、かぜをひきやすくなるなどの問題があります。湿度50%をめやすに、換気をしたり、加湿や除湿などに気をつけましょう。

● 調理や入浴をするときにはかならず換気扇を

調理や入浴などは、部屋の湿度を高める大きな原因です。かならず換気扇を利用して、湿気を外に追いだしましょう。



1 point advice ワンポイントアドバイス 湿度計を利用しよう

温度計と湿度計がひとつになったものが温湿度計です。正しい温度と湿度を計るために、冷暖房の風が直接あたらないところにおいておきましょう。

知っていますか？ この数字

「40%以上、70%以下」

「建築物における衛生的環境の確保に関する法律」（通称ビル管理法）の室内空気環境の基準に示された、望ましい湿度の範囲です。

心地よい空気の流れをつくらう

化学物質による空気の汚れや室内の湿気をなくすには、換気をして、外の新鮮な空気を入れることが大切です。空気の流れを意識して効果的に換気をしましょう。

●窓を2か所以上あけて、 空気の入りと出口をつくる

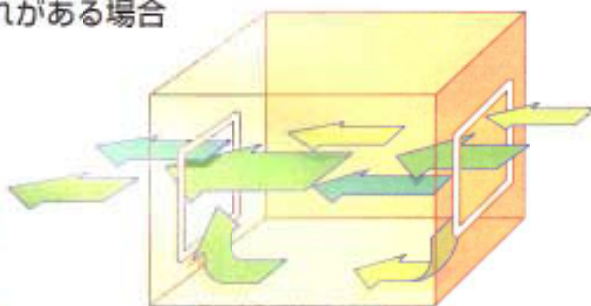
窓を1か所あけただけでは、外の空気は部屋のなかに入ってきません。窓を2か所以上あけて、空気の入りと出口を、なるべく2方向につくりましょう。

●家具は、空気の流れを じゃましないように

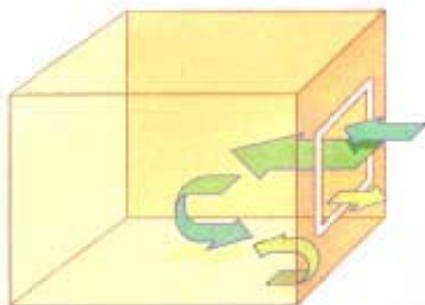
換気用の小窓や吸排気口を家具でふさがないようにしましょう。家具は、空気の流れのじゃまにならないように配置しましょう。

空気の流れがある場合

室内の空気が
スムーズに入れ替わる



空気の流れがない場合



空気が
入れ替わらない

空気の流れ

快適な温度を心がけよう

エアコンやストーブなどの冷暖房機器を上手に利用したり、暮らし方のくふうをして快適な温度を整えてみましょう。

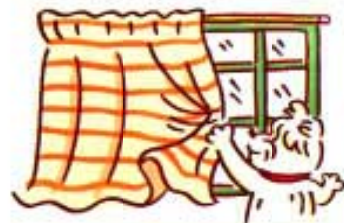
●快適な温度の目安は 17～28℃

冷暖房を使うときには、暖房は17～22℃、冷房は25～28℃をめやすとしましょう。



●冷暖房の効率を あげよう

冷暖房機器を使うときは外気の影響を少なくするために、カーテンを閉めるなど、効率よく温度調節ができるようにしましょう。壁に断熱材を使うことも効果的です。



知っていますか？ この数字「7℃以内」

エアコンを使い冷房するときには、外気温との差は7℃以内になるようにしましょう。温度の差が大きいと、体調をくずしやすくなってしまいます。



—ロメモ

冷えすぎに注意 冷房病の予防方法

冷房病とは、冷房によって長い時間からだか冷やされたり、大きな温度差に何度もさらされることが原因で起こります。外との温度差を小さくする、ひざかけや服で調節するなどの対策をしましょう。

温度

●室内の温度ムラを なくそう

暖房で部屋をあためると、あたたかい空気は上昇し、つめたい空気が下にたまります。エアコンの暖房では足元が寒く感じられるのは、エアコンは部屋の上の方のあたたかい空気をあたため直すだけだからです。

部屋の上下の温度差が大きいと、下の空気の湿度が高くなってカビが発生しやすくなります。扇風機を天井に向けて風を送るなどして空気を対流させ、上下温度差を解消しましょう。

