



冬の快適な過ごし方 p1～3

重大事故が多発しているリコール製品に注意！ p3

賃貸住宅退去時のトラブルを防ぎましょう！ p4



編集・発行 板橋区消費者センター



冬の快適な過ごし方

S. A. 建築デザイン一級建築士事務所
代表 酒井 利美

「あなたの住まいの部屋の温度は、何度になっていますか？」「湿度は何パーセントですか？」
すぐに答えられるでしょうか？ 単なる部屋の温度と湿度ですが、冬の時期に快適に過ごすためには、知っておきたい大切な情報です。

仕事から、住まいに関する質問をいただくのですが、その中でも多いのが今回のテーマでもある「冬の快適な過ごし方」についてです。

この記事を読まれているあなたと一緒に考えていきましょう。

冬になると亡くなる人が多くなるというデータがあります。このことから寒さと健康には何らかの関係があると言えるでしょう。そして、健康であることには、日々を快適に過ごせるかどうかも含まれるのではないのでしょうか。では、どのようにすれば健康で快適に冬を過ごせるのでしょうか。

それは、部屋の温度(室温)をある一定以上に保つことです。簡単なことですが、住まいの室温を暖かくすることで健康も快適性も同時に満たすことができるのです。

家の快適な暖めかた

ここで質問です。

「あなたの家で暖房していないときの室温は、何度ですか？」

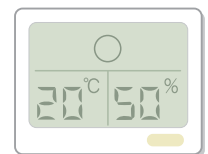
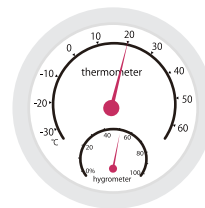
たとえば、エアコンの暖房の設定温度が18度なら、すぐに18度と答えられるかもしれません。問題なのは、暖房していないときの室温です。外気温度が5度として、暖房していない時の室温は10度あるでしょうか？

暖房していないときの室温のことを、「最低室温」と呼びますが、この最低室温は家自体の性能(断熱性能)が大きく関わってきます。

健康と快適な暮らしを保つための最低基準となる温度は「12度」です。

最低室温が12度を下回ると人の免疫力が低下して健康に影響が出てくると言われています。

12度を下回らないような家にする事、家全体の温度を12度よりもあげることが健康と快適に過ごすことにつながります。



ただ、一般的な家は暖房していないとすぐに室温が下がって寒くなってしまいますし、家全体の温度を上げるには暖房費もかかります。

また、家の中で大きな温度差があると「ヒートショック」が原因で倒れてしまう危険性が高くなります。ヒートショックというのは、急激な温度変化による体への影響のことです。住宅内でのヒートショックによる死亡者数は、交通事故の死亡者数の約3倍以上とされています。

では、家全体の温度を上げるためには家のどこを暖かくすると効果的でしょうか？

それは、一番寒いところから暖かくすることです。

家の中で冷えやすいところは「水回り」と「寝室」です。

「水回り」というと台所やトイレなども含まれますが、快適にするためには「浴室」や「脱衣室」も暖めることです。「脱衣室」は服を脱いで裸になる場所ですから、暖かくしなければなりません。

服を脱いでも寒くない程度に暖房をすると、体の負担の少ない入浴を楽しむことができます。また、「浴室」も暖かかないと寒くて快適に入れません。

お風呂に入る前には、「脱衣室」と「浴室」を暖めておきましょう。最近では浴室の換気扇に暖房機能がついているタイプがありますから、それを利用するなどしてできるだけ暖めて入りましょう。

そして、もう一つの冷えやすいところは「寝室」です。

寒い日に布団の中を暖かくしても、部屋の空気が冷たいとぐっすり眠れるでしょうか？

布団の中をいくら暖かくしたとしても、部屋の温度が低いと快適に眠るのは難しいでしょう。寝ている間に冷たい空気を吸っていると、当然ですが体温が下がります。体温が下がると免疫力が下がってしまいます。

そうならないためにも、寝る前には寝室をできるだけ暖めておきましょう。



結露を防いで快適に

次に「湿度」についてです。

部屋を暖房して暖かくすると空気が乾燥してきます。乾燥するから加湿器をつけると水滴で窓がくもってしまうことがあります。その水滴を「結露(けつろ)」と言います。結露は、温度差の大きいところ、空気よどんでいるところなどに発生します。見えないところで結露が発生すると、そこにカビが生えます。カビが生えてしまうと部屋の空気が悪くなってしまい健康にも良くありません。

そのためには、結露しないようにする工夫が必要です。部屋の温度と湿度を上手にコントロールしながら換気をしましょう。湿度が低くて乾燥しているからと湿度を上げようとすると、余分な湿気が出てしまい、結露で見えないところまでカビが生えてしまいます。

また、湿気が多いからと換気扇を回していても、結露してしまいます。

結露防止の1番目のポイントは「家の中と外との温度差をなくすこと」です。

家の中と外との温度差が一番大きくなりやすいところは窓です。窓から冷気が入りやすいので、厚手のカーテンなどにして窓から入る冷気を防ぐことです。それでも防げないときは、内側にもう一つ窓(内窓)を付けることも考えられます。

快適に過ごそう！

結露の
ジメジメ
対策！

そして、2番目のポイントは「空気中の水蒸気を減らすこと」です。

空気中には水蒸気が溶け込んでいます。空気が暖かければたくさん水蒸気を含みますが、冷たければ少なくなります。暖かい空気が冷やされたときに水蒸気が結露となってあらわれます。

部屋をできるだけ暖めながら余分な水蒸気を減らすためには、できるだけ暖房器具を※FF式のものにすると効果的です。暖房器具が石油ファンヒーターなどの開放型だと、湿気が出て部屋の空気もすぐに汚れてしまいます。灯油が燃焼すると空気中に、灯油1リットルに対して約1リットルもの水ができると言われています。余分な水分が空気中に増えてしまうので、結露の原因にもなります。

暖かい空気を換気することで外に出してしまうと、冷たい空気が部屋に入ってきます。冷たい空気が入ってくると温度差が生じて結露になってしまいます。換気する場合は、排出する空気よりも外気を取り込む給気側の対策が必要です。できるだけ外気の冷たい空気を暖めて部屋の中に入れます。外に捨てる暖かい空気の熱と外からくる冷たい空気を交換できる換気扇(熱交換型換気扇)を設置するのもよいでしょう。

昔の家は高断熱高気密ではなく、冬は家全体の温度が低かったので温度差も湿気も少なく、結露が発生しにくい家でした。現在の一般的な家は、少しずつ断熱と気密性能が上がり、そのことで暖かくなりましたが、同時に結露の発生しやすい家になりました。

現在あなたが住んでいる家の温度や湿度をチェックしてみてください。暖房していないときの温度や湿度を計測することから、冬を快適に過ごすヒントが見つかるでしょう。

ほんのちょっとした工夫で、寒いと思っていた家が、快適で健康に暮らせる家になります。ぜひ、お試しください。

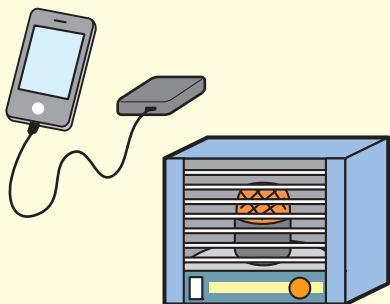
※FF式[エフエフしき]

住宅用の給湯器や暖房機器に使用される燃焼方法の一つ。送風機によって強制的に取り入れた外気を燃焼に使い、排気も送風機によって屋外へ排出する。室内の空気が汚れず、安全性が高い。

◇「FF」は「forced flue(強制送気管)」の頭文字。「矯正給排気式」ともいう。

重大事故が多発しているリコール製品に注意！

リコール対象となっている製品の、火災や負傷を伴う重大事故が、平成27年度は100件にのぼりました。パソコンのバッテリー、スマートフォン用充電器、ヒーター、電気ストーブなど身の回りにリコール対象となっている製品がないかももう一度確認しましょう。



リコール製品情報は、下記サイトから調べることができます。

消費者庁リコール情報サイト

回収・無償修理等情報 <http://www.recall.go.jp/>

経済産業省

製品安全ガイド http://www.meti.go.jp/product_safety/

※【リコールとは】

製品に何らかの欠陥や不具合があることが判明した場合に、事業者が回収、無償点検、修理、交換、返金などの措置を行うことです。

賃貸住宅退去時のトラブルを防ぎましょう！

新生活に向けて、これから引っ越しをされる方も多いのではないのでしょうか。

賃貸住宅退去時に、「敷金が返ってこなかった。」「高額な退去費用を請求された。」という相談が寄せられています。

相談事例 1

賃貸マンションを退去した。
契約時に敷金を20万円払っていたが、
修繕費用などの請求があり、
「敷金は返金できない。」と言われた。



相談事例 2

賃貸アパートに入居中、壁クロスに傷をつけてしまった。
傷は一箇所だが、退去時に壁全体のクロス張替費用を請求された。

消費者へのアドバイス

敷金は、家賃の滞納や、入居中の汚損・破損に備えてあらかじめ貸主に預け入れる担保です。一般に賃貸住宅の修繕は、借主の不注意等により生じさせた汚損・破損等を除いては貸主の義務であり、その費用も貸主が負担することが原則です。

また、賃貸住宅のクロスを汚損・破損した場合の借主の負担は、㎡単位、又は一面で考えるのが基本といわれます。トラブル防止のため、退去の際は必ず貸主立ち会いのもとで、室内の状態を確認しましょう。

広告



こんな仕事をお待ちしています

- ◎植木・除草 ◎襖・クロス
- ◎毛筆あて名書き ◎一般事務
- ◎マンション・事務所等清掃
- ◎家事・育児援助サービス
- ◎洋服のお直し・オーダー 他

◆ お気軽にお問合わせください。

公益社団法人

板橋区 シルバー人材センター

〒173-0004 板橋区板橋 2-65-6

板橋区情報処理センター2階

☎3964-0871

商品の購入や契約など消費生活にかかわる相談を無料で受け付けています。

板橋区消費者センター

tel : 03-3962-3511 (相談専用)

〈受付時間〉月曜～金曜 9:00～16:30 (祝日・年末年始を除く)

土・日・祝日はこちらへ

消費者ホットライン

い や や!
tel : (局番なし) 188

以下の窓口へおつなぎします。(年末年始を除く)

土曜 9:00～17:00 東京都消費生活総合センター(直通あり 03-3235-1155)

土・日・祝日 10:00～16:00 国民生活センター

音声ガイダンスに沿って電話機を操作してください。
一部のIP電話、プリペイド式携帯電話からはご利用できません。

板橋区消費者センター

tel : 03-3579-2266

〒173-0004

板橋区板橋2-65-6

板橋区情報処理センター7階

Fax : 03-3962-3955

ホームページ

<http://www.city.itabashi.tokyo.jp>

記事に関するご意見ご要望をお聞かせください。

