

令和2年 **7**月住まいのお手入れ

(1) 寝床まわりのカビ防げ 寝具の湿気 飛ばす一工夫

*寝床のカビは敷布団や掛布団だけではなく、ベッドのマットレスやフローリングにも及びます。

*カビは目に見える状態まで育つのに一定の時間がかかることも。

*寝具にできるだけ汗が染み込まないようにすること。

*一晩に出る汗の量は180~500ミリリットル。

*万年床は床と布団の温度差で結露が起こり、カビが発生しやすくなります。

寝具のお手入れ ここがポイント

☆シーツの上にタオルを敷きこむ

- ・頭や背中、腰など湿りやすい位置に。
- ・タオルは2~3日おきに交換。



☆吸湿マットを活用

- ・フローリングに布団を敷く場合、ラグと布団の間に吸湿マットを挟みます。
- ・ベッドでもマットレスとベッドパッドの間に敷きます。

☆シーツや枕カバーもできるだけ頻繁に洗濯、乾燥を

☆寝室は毎日換気。掃除も週1度以上が目安

☆万年床にしない

・週に1度程度は敷布団やラグ、吸湿マットを天日干しするか、せめて壁に立てかけて水分を飛ばします。

☆布団乾燥機を使うのも手

- ・布団乾燥機はカビ防止に効果的。

☆掛布団は空気にあてる

- ・朝起きたら、椅子などにかけて空気にあてます。



カビが生えてしまったら

- ・外せるカバーや洗濯可能なパッドは殺菌・漂白後、洗濯して乾燥。
- ・丸洗できない布団はクリーニングに出すか、廃棄を比較検討。

(2020年6月20日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)

(2) 雨の日 靴を守るワザ 靴のお手入れ法

革靴が濡れた場合

①クリーナーでクリームやワックスを取り除く

②乾く前に、タオルやスポンジに水を含ませ、靴の表面全体を濡らす
(濡れた部分とそうでない部分があると、乾燥のスピードにムラが出てシミになるから)

③靴底を浮かした状態で、風通しのよい場所で2~3日陰干しする
(乾いたように見えても、底が濡れている場合が多くあります。湿ったまま下駄箱に収納するとカビの原因に)

*乾燥後は靴クリームを塗ります。

スニーカーが汚れた場合

スニーカー専用の洗剤を泡立て、ブラシで軽くこすって汚れを落とす

*防水スプレーは水をはじくだけではなく、汚れの付着やシミを防ぐ効果も。

- ・使うときは屋外で。
- ・室内で作業する場合でも換気して絶対に吸い込まないこと。
- ・靴の表面にスプレーをかけた後は、成分が定着するよう30分以上乾かします。
- ・履く前の日にかけておくと効果的。
- ・革に使うのであれば、フッ素系がおすすめ。

カビ防止

除湿剤を靴の中に入れる

除菌・防カビスプレーを靴や下駄箱にかける

(2020年6月27日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)





住まいのお手入れ - 床 その8



症状 一幅木と床の間に隙間ができた

☆考えられる原因

*壁の一番下の部分で床に乗っているのが幅木。

・壁の仕上げの保護と、壁と床との見切り材。

*床組み材などの乾燥収縮によって、隙間ができることが多くあります。

☆対処方法

●床組みによる場合

*木材は住宅の完成後も乾燥していくため、材料によっては多少収縮します。

*床組みの木材が収縮すると、フローリングと幅木との間に隙間ができます。

*多少であれば、生活に支障はありません。

*そのままにしておくか、壁紙専用充填剤（ジョイントコークなど）を充填する程度です。

*隙間風によって砂埃などが入り込んでくるようであれば、手直しが必要。

①幅木を一度外して、床に押し付けて取り付け直す方法。

②幅木を下げることになるので、幅木と壁紙の隙間が開くようになります。

③壁紙と同じ色の壁紙専用充填剤で隙間を埋めて完了。

④施工業者に相談しましょう。

⑤本格的な修理は施工業者に依頼しましょう。

●地盤沈下による場合

*部屋の端端で、隙間の大きさが大幅に違ったり、途中で急に隙間ができているようであれば、地盤沈下の恐れ。

①床下に入って、隙間の真下周辺の基礎を確認。外壁の状態もチェック。

②ドア、引戸の状態も確認して、建物全体をチェック。

③地盤沈下の心配があれば、工務店に相談。

（参考：NPO法人家づくり援護会「わが家の診断&対処法」）

