

# 令和6年2月暮らしのお手入れ

## (1) 冬の結露、効果的な予防法

### 換気や除湿、湿気逃がして

- \* 家の中の空気には水蒸気がたくさん含まれています。
- \* 空気が含む水蒸気の量は温度が高いと多くなり、低いと少なくなります。
- \* 水蒸気をたっぷり含んだ暖かい空気が冷たい窓ガラスなどに触れて冷やされると、水蒸気を持ちきれなくなり、その分が水滴になって現れます。
- \* 暖かく湿った空気が壁の継ぎ目などから壁内に侵入し、中で冷えて内部結露することもあります。

☆すぐにできる結露対策

#### ●換気で湿気を逃がす

- \* 暮らしの中から水蒸気は常に発生している。
- \* 換気扇を回す、窓を開けて空気を入れ替えるなど、こまめな換気を習慣にして余分な水蒸気を外に出す。

#### ●適温・適湿に調整

- \* 室温 20 度程度、湿度 50%前後を目安に調整を。
- \* 温湿度計を置いて確認。
- \* 加湿器も湿度を確認しながら使えば過加湿にならない。

#### ●湿気をためない

- \* 窓の近くや壁際には加湿器や観葉植物を置かない。
- \* 湿気がたまりやすい場所はサーキュレーターで空気の流れを作ったり、除湿剤を置いたりして予防する。

(2024年1月13日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)

## (2) ロジカル片付け術 勉強がしたくなる部屋作り

- \* 壁や窓の方向を向き、お互い背中合わせで作業するのが理想。
- \* 誘惑を徹底的に排除。
- \* 作業スペースの半径 1M 以内を常にすっきりとさせておくことも大切。
- \* 現在進行中の作業に必要なものだけを机の周りに配置し、それ以外のものは机から離して収納しておきます。
- \* デスク周りに、今週 1 度も触っていないものはないか点検を。

- \*作業を中断させないことが集中力を長く保つためのコツ。
  - \*勉強に関係するものだけを厳選して机の周りに置くことがカギ。
- (2024年1月20日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)



## 住まいのお手入れ - 家の環境 音が気になる



### ☆診断の手順

- \*家のどの部分からの音が気になるか、どのような音がするかを確認します。

### ☆対処方法

#### ●窓からの外部音が気になる場合

- \*ガラスを複層に替えたり、二重サッシにする方法が考えられます。

#### ●壁や屋根からの音が気になる場合

- \*壁や屋根に断熱材が入っていないことが考えられます。

#### ●換気扇や給気口からの音が気になる場合

- \*換気扇の不具合や、ゴミ・ほこりで空気の流れが妨げられていることが考えられます。

- \*清掃をしても改善されなければ、施工業者か電気専門業者に相談します。

- \*換気扇や給気口から外部の音が入る場合は、位置を変えるか防音用のものにする可以考虑。

#### ●近隣の交通・工事・工場などによる騒音の場合

- \*地域の行政で調べてみます。すでに補償対策が講じられている場合があります。

- \*地域によっては騒音の数値基準があります。

#### ●床鳴りが原因と思われる場合

- \*床鳴りの補修が必要です。

- \*床材の表面上の問題なのか、下地の問題なのかを施工業者と相談します。

#### ●建具が原因と思われる場合

- \*建具の取り付け部分が干渉していることが考えられます。

#### ●家の気密性が高く、室内の音がよく伝わる場合

- \*家全体の気密性が高いと、外からの音は防いでも建物内部の音が反響してしまうことがあります。

- \*家具の配置やカーテンを替えることで改善できる場合もあります。

#### ●水の音が気になる場合

- \*配管に遮音材をまいたりして対応しますが、それでも気になる場合は配管ルートを変えなければなりません。

(参考：NPO法人家づくり援護会「わが家の診断&対処法」)