

# 令和7年 **2**月暮らしのお手入れ



光熱費抑えて暖かく過ごすには

## カーテンやフィルムで窓対策

- \*コールドドラフト現象：室内で暖められた空気が冷たい窓ガラスに当たって冷やされ、冷たい空気に変わることで寒さを感じる事。
- \*温かい空気は部屋の上方にたまり、冷たい空気は下方に流れ込みます。
- \*暖房時の熱の流出の約6割は開口部から。
- \*暖房効率を高める点で窓対策は重要。
- \*窓と室内との間にカーテンで空気の層を作ることで、外部から冷たい空気が入ってくるのを遮ります。
- \*カーテン生地は気密性の高いものを選びます。
- \*遮光機能のあるカーテンは密度が高い生地を使っている場合が多いので、断熱効果も期待できます。
- \*オーダーカーテンの場合、裏地をつけるのも効果的。
- \*生地が2倍になる分、熱の流出を防ぐ効果が高まります。
- \*ふっくらした素材や、ひだの数が多いカーテンのほうがより高い断熱効果を期待できます。
- \*カーテンの裾と床や窓枠との間になるべく隙間が生じないように長めに掛けます。
- \*掃き出し窓の場合、床まで垂らすことで冷たい空気が床に沿って流れるのを防ぎます。
- \*晴れた昼間はカーテンを開け、日差しの温かさを室内に取り込みます。
- \*窓に直接貼る機能性ガラスフィルムも。
- \*おすすめは、冬は室内の熱を逃がさず、夏は外からの日射熱を遮る効果があるフィルム。
- \*耐用年数は約10年。
- \*おなかや腰回り、皮膚が薄く太い血管が通っている首、手首、足首を温めると、効率よく温まります。
- \*薄手の腹巻やネックウォーマー。
- \*首からかけるタイプのカイロも。
- \*レンジ式湯たんぽは、レンジで短時間温めるだけで長時間温かさが持続します。 (2025年1月25日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)



## 2月の住まいのお手入れ - 住宅維持のコスト



\*不具合を小さい段階で発見し適切な処置をすることは、住宅の維持費用を安く抑える面でも重要です。

\*分譲マンションを購入すると、毎月修繕積立金を負担します。

\*長期的な修繕プログラムに沿って必要な修繕費を積み立てているわけです。

\*戸建て住宅を建てた方には、修繕費の積み立てという考えは稀薄のようです。

\*戸建てであってもマンションと同様に時間の経過とともに不具合が発生し、修繕が必要となり費用が掛かることは同じです。

\*修繕費を毎月の家計費に計上することが必要です。

(参考：NPO法人家づくり援護会「わが家の診断&対処法」)

