

# じめじめ、むしむし 梅雨時を快適に過ごす住まいの工夫

## 住まいの快適レポート

じっとり蒸し暑い梅雨シーズン。体の不調をはじめ、住宅にもさまざまな悪影響をもたらします。ちょっとした工夫で快適な暮らしを実現しましょう！

### 高温多湿が招く、悪影響

#### ●体の不調

湿度や温度、気圧の変化などにより自律神経が乱れがちに。倦怠感や頭痛、食欲不振などの不調を招くと考えられています。

#### ●住まいへのダメージ

カビやダニ、結露が発生しやすく、住宅をはじめ家具や衣類、また食品などを劣化させる要因につながります。



### 快適な住まいをキープするポイント

湿気対策の基本は換気です。湿気は空気の動きにくい場所に溜まりやすいので、空気の出入り口を2箇所対面する形で設け、風通しをよくすることを心がけましょう。除湿器やエアコンのドライ機能を活用するのも有効です。

#### カビやダニの好む条件



- 室内温度 20℃～30℃
- 湿度 70%～

### 湿気の溜まりやすい場所を重点チェックして、カビ・ダニ・結露の発生を抑制

#### 浴室

入浴後は、十分な換気を徹底。また壁や床に冷水シャワーをかけると、カビの増殖を予防できます。

#### 靴箱&クローゼット

1日1回は扉を開けるほか、扇風機で空気の循環を。除湿剤や湿気吸収に役立つ新聞紙を置くのも最適です。特に雨で濡れた靴はカビの好む場所。よく乾かしてから収納するように。



#### 窓

室内外の温度差が大きい窓は結露が発生しやすく、カビやダニの繁殖要因のひとつに。食器用洗剤を用いてこまめに窓拭きをしましょう。市販の結露防止スプレーを吹きかけるのもおすすめです。

#### 家具の配置

家具を配置している場所は、湿気がこもりがちで注意が必要です。できるだけ壁との間に隙間を空けて、風の通り道を作りましょう。



オススメ商品

サティス X (2024.6.3 発売)

人と暮らしにゆとりを生むトイレ

### トイレがお掃除してくれる。 SATIS X

旅行や出張で長いあいだ家を空けることになっても、忙しくてなかなか家のことに手がまわらなくても、トイレがじぶんで掃除をしてくれている。SATIS Xの「スゴ技洗浄」で、毎日の暮らしにゆとりが生まれます。



©株式会社 LIXIL

#### スゴ技洗浄 01:

便器鉢内全面を強力に洗い流す「極みトリプル水流」



#### スゴ技洗浄 02:

ノズルまわりについた汚れを強力に洗い流す「ノズルオートクリーニング(パワフル)」「シャッタークリーニング」



#### スゴ技洗浄 03:

泡で洗って便器鉢内のキレイを保つ「泡クリーン」



商品のお問合せは…



(株)NHファシリティーズ  
建設部 建設グループ

〒290-0067 千葉県市原市八幡海岸1番地  
TEL.0436-41-1078 FAX.0436-41-3099  
<https://www.mesf-refom.com>

