

カーテンは長めのものに

窓から伝わる冷気対策の第一歩はカーテンから。真冬でも薄手の夏向けカーテンのままにいませんか？ 外の冷気を遮断するだけの厚みがあるものに付け替えましょう。ポイントは、カーテンの裾を床につくように長めにすること。冷気は下へ下へと向かう性質があるので、カーテンの裾の下に隙間があると、そこから冷たい空気が室内に入ってきてしまうからです。

また、視覚的にも暖かさを感じられるように、赤や橙といった暖色系のものを選びましょう。

窓に遮熱シートを貼る

室内の暖気を外に逃がさず、かつ外の冷気を取り込まないために、窓に遮熱シートを貼るのも効果的です。さまざまタイプが売られているので、ご自

宅の窓に合った使いやすいものを選びましょう。貼り直しが利くタイプがおすすです。遮熱シートは、外の冷気だけでなく熱気や直射日光を防ぐ役目も果たします。夏場でも重宝する、なかなかのスケジュールです。

寒さ対策

すぐできる住まいの

しっかりと暖房

しているのに、なんだかスースーと寒い…。

それは、屋外の冷気が窓や

床下から忍び込んでいるから。

ここでご紹介する方法で、

不快な冷え冷えスースーを

チヨチヨイツと退治しましょう！



おカネをかけずに対策したいなら、遮熱シートの代わりに、梱包に使うプチプチ（エアークヤップ）を利用する手もあります。プチプチは中に空気を溜めてあるので、それが断熱層となって冷気の侵入を防いでくれます。

カーペットの下に銀マットを敷く

床から伝わってくる寒さも、不快なもの。とくにフローリングの床の場合はなおさらです。この冷たさをシャットアウトするには、断熱効果にすぐれた銀マットが威力を発揮します。部屋の広さや居住スペースに合わせたサイズを購入して設置し、その上にカーペットやラグを敷くと、室内の景観を損なうこともありません。

もっと快適なのは、ホットカーペットを敷くこと。ほかの暖房器具と比較しても、光熱費がそれほどかからないのに加え、気持ちよい暖かさを実感できます。コタツと併用するとさらに効果的です。

二戸建は基礎をチェック

一戸建ての住宅の場合、家の基礎部分に通気口(換気口)が開いているはず。これは換気のために必要な穴ですが、冬の間は冷たい空気が床下へどんどん送り込まれるため、室内を暖房しても床が冷たいままになってしまいます。

通気口に開閉できるフタがついている場合は、冬期間は必ず閉じましょう。閉め忘れていたとしてもよくあるので、もう一度点検してみてください。開閉のフタがないという方は、通気口を覆うようにプラスチックなどの薄い板を貼るとよいでしょう。その際、春になったら剥がせるように、跡が残らない養生テープなどをお使いください。

