



北海道でも近年では、本州並みの猛暑が続くことも珍しくなくなりました。しかし、エアコンを常に付けっ放しでは体調を崩してしまうこともあるので、さまざまな工夫と併用することが大切です。暑い日も快適に過ごせるような環境づくりをしてみませんか。

お家での暑さ対策

本格的な夏に備えて

まずは室内の風通しをよく

風通しが悪いと室内にいつまでも空気が留まり、夏は熱気がこもりやす。家具やインテリアの配置を変え、なるべく室内全体を風通しのよい状態にしておきましょう。部屋を間仕切りしたい場合は、メッシュタイプのパーティションがお勧めです。真夏日にエアコンを使用する際、暑い空気は上に冷たい空気は下にたまるので、扇風機と同時に使用し空気を攪拌することで、部屋全体の温度を均一にすることが出来ます。

窓からの直射日光を避けましょう

窓から入る直射日光を遮光カーテンでカットしたり、あるいは外にシェードなどの日よけを設置するだけでも、室内の気温はある程度涼しく保たれます。しかし立地によって限界



があるので、思い切って窓をリフォームするのも一つの方法です。エコガラスにすると、遮熱や断熱機能があるので、夏は直射日光や紫外線のある程度カットし、冬も冷気を遮断するので、一年を通して冷暖房費を節約することが出来ます。

植物も暑さ対策の味方に

広いベランダや大きな窓がある場合、窓を覆うようにツル性の植物を植えて日差しをカットすると良いでしょう。また、目に付きやすい場所に大きめの観葉植物の鉢植えを置いたり、大きめのガラスの器などに水辺の植物と浮き球を一緒に入れておく。見た目から涼しさを感じることが出来ます。キッチンでハーブを育てるのもお勧めです。ただし直射日光に弱いものも多いので、置き場所には注意が必要です。

インテリアの色合いや素材にも工夫を

カーテンなど面積の大きなフラットリックには、ブルーやグリーンなど涼しさを感じる寒色を取り入れ、テーブルの上にはガラスやシルバーなど冷たい質感の素材のものを置くこと、見た目から「涼」を感じることが出来ます。涼しげな写真を飾ってみるのも良いでしょう。ラグマットやクッションなどに、い草や竹など和の素材を取り入れても風情があります。い草は調湿機能もあるので、湿度が高い時期にも適しています。

