

# ス

ならではの  
住まいに関する  
トラブル

北海道に暮らす私たちの住まいは、過酷な寒さに耐えられるよう進化してきました。それでもなお、相手は自然。一筋縄ではいきません。今回は、北海道における冬の住まいのトラブルについて考えます。

本格的に寒くなる前に、準備をしておきましょう。

# Winter

## 01 ヒートショック

ヒートショックとは、まわりの温度が急激に変化した際に、心臓や血管に大きな負担がかかることで、心筋梗塞や脳卒中の原因となっています。特に高齢者や高血圧の方にとって注意が必要です。冬の北海道において、浴室やトイレがリビングと比べ10℃前後温度差があることは珍しくありません。小型のヒーターなどであらかじめ温めておく、浴室をシャワーの蒸気で温めておく、高齢者の方は一番風呂を避けるなどの対策をして、予防をしましょう。



## 03 結露

冬は空気が乾燥する一方で、結露にも悩まされます。放っておくと、壁や床にカビを発生させるため、健康被害にもつながります。窓周辺は特に結露しやすいので、まめに拭き取るようにしてください。結露の原因は、外と室内の寒暖差。そもそも結露させない対策としては、暖房温度を上げすぎないようにする、窓を開けて空気の入れ替えをするなどが考えられます。また、北側の壁や押入れの中なども結露しやすいので、時々チェックしましょう。

## 02 雪かき

毎年、除雪に関わるご近所トラブルが発生しています。法律で定められている違反のほか、その地域のルールもあるかもしれません。引越して新たな地域に住む際は、本格的な降雪を迎える前に、町内会やご近所さんに毎年どのように除雪をしているのか、確認しておくといでしょう。また、人力による雪かきは重労働です。急激な体への負担を減らすために事前に準備運動をし、作業中に体調の異変を感じたら休憩をとるようしましょう。



## 04 水道の凍結

12月から2月にかけては、水道の凍結に注意が必要です。凍結すると最悪、水道管の破裂の危険性もあり、修理が必要になります。外気温がマイナス4℃以下になったとき、長時間水道を使用しないとき、1日中外気温が氷点下の真冬日が続いたときなどは、注意が必要です。凍結防止には水抜きが効果的ですが、方法は建物によつて異なりますので、確認しておきましょう。また、例年水抜きをしても、本格的に寒くなる前に水抜き栓を点検しておきましょう。

