

指針  
No.8

## 結露の防止

結露は、北側の窓や壁などに多く発生します。  
結露防止のため、室内の温度や空気の流れなどに注意しましょう。

結露とは、空気が冷たい面（壁や窓ガラスなど）に触れて温度が下がり、空気中に含まれる水蒸気が水滴となって現れることをいいます。壁や窓ガラスに付着した水滴は、建材や壁紙を傷め、また、アレルギー疾患の原因の一つであるカビを発生させやすくします。

部屋の隅は空気がよどみ、温度は低く、湿度は高くなりがちです。このような場所に家具などを置くと、空気の流れがますます悪くなり、低温・高湿度になって結露しやすい環境ができてしまいます。

窓などに結露した水はこまめに拭き取り、サッシ下部の排水溝は流れをよくして、結露した水を屋外に出すようにしましょう。

【結露によるカビ】



### 1 夏型の結露

梅雨から盛夏にかけて、高温多湿の外気が室内に入って冷房で冷やされ、壁などに触れ、水滴ができます（エアコンで冷やし過ぎの部屋や、地下室などで発生）。

### 2 冬型の結露

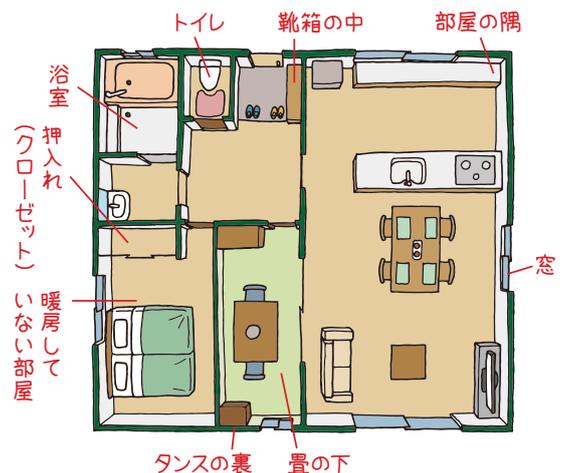
冬に、室内の高温多湿の空気が冷たいガラス窓や壁に触れて温度が下がり、水滴になります（窓ガラス表面、壁面、壁の中などで発生）。

【結露の発生しやすい場所と原因】

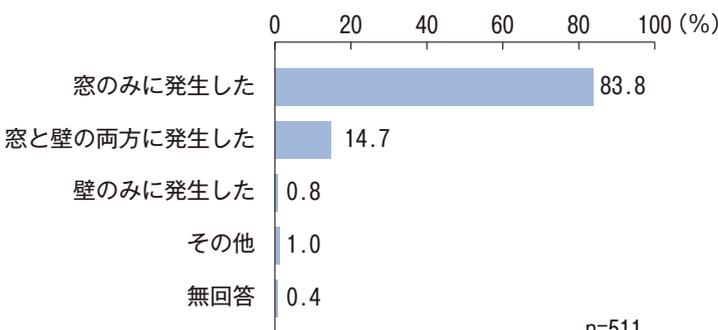
場所	原因
トイレ	温度が居室より低い。湿度が高くなりやすい。
浴室	水蒸気の発生が多い。
押入れ、靴箱の中	室内熱が伝わりにくいため、温度が低い。
畳の下	断熱と防湿が不十分。
部屋の隅	不適切な断熱により熱橋（断熱材の切れ目にある柱などが熱を伝える現象）が存在する。
窓（冬期）	外気温度に影響されるため、温度が低い。
タンスの裏（冬期）	室内熱が伝わりにくいため、温度が低い。
暖房していない部屋	温度が低い。

（新 快適な暮らしのガイドラインより作成）

【結露の発生しやすい場所】



【結露が発生した場所】



n=511

東京都が実施したアンケート調査では、過去3年間に結露が発生したことがあると回答した世帯は全体の58.4%でした。

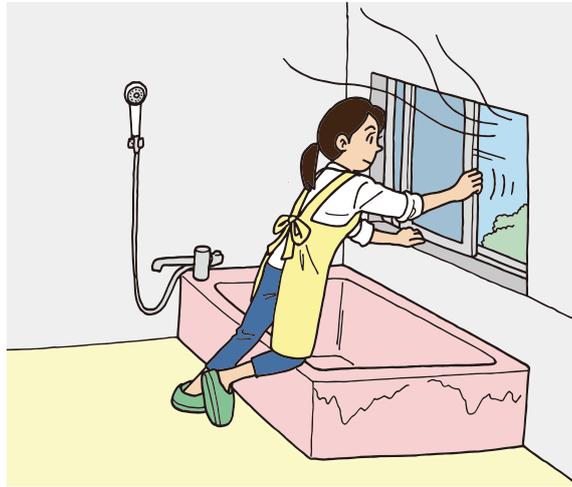
結露が発生したことのある世帯における発生場所は、窓のみに83.8%と最も高く、窓と壁の両方に発生した世帯は14.7%でした。

（東京都福祉保健局 平成28年度アンケート調査）

チェックポイント  
8-1

調理や入浴、加湿などで室内に過剰な湿気を出さないように注意していますか。

- ① 調理中や炊飯時は、必ず換気をしましょう。
- ② 浴室の戸は開け放しにしないようにしましょう。入浴後は、換気扇なら30分～1時間、窓開けなら2～3時間程度以上の換気を行きましょう。
- ③ 開放型ストーブの上にはやかんを置かないようにしましょう。
- ④ 洗濯物はなるべく室内に干さないようにしましょう。
- ⑤ 室内には、植物や水槽などを置き過ぎないようにしましょう。
- ⑥ 就寝前に5分程度の窓開け換気をすると、室内の湿気が逃げ、結露が軽減されます。
- ⑦ 必要に応じて除湿器を使用しましょう。



チェックポイント  
8-2

住宅内の空気の流れをよくしていますか。また、極端に冷えた部屋はありませんか。

- ① 家具を置くときは、後ろの壁と5cm以上の空間を設けましょう。なお、地震等の対策として必要に応じて家具を固定しましょう。
- ② 北側の押入れには、床や側壁にスノコを置いて空気の流れをよくしましょう。
- ③ 極端に冷える部屋は結露が発生しやすいので、断熱材による補強を行ったり、二重窓にしたりするとよいでしょう。

