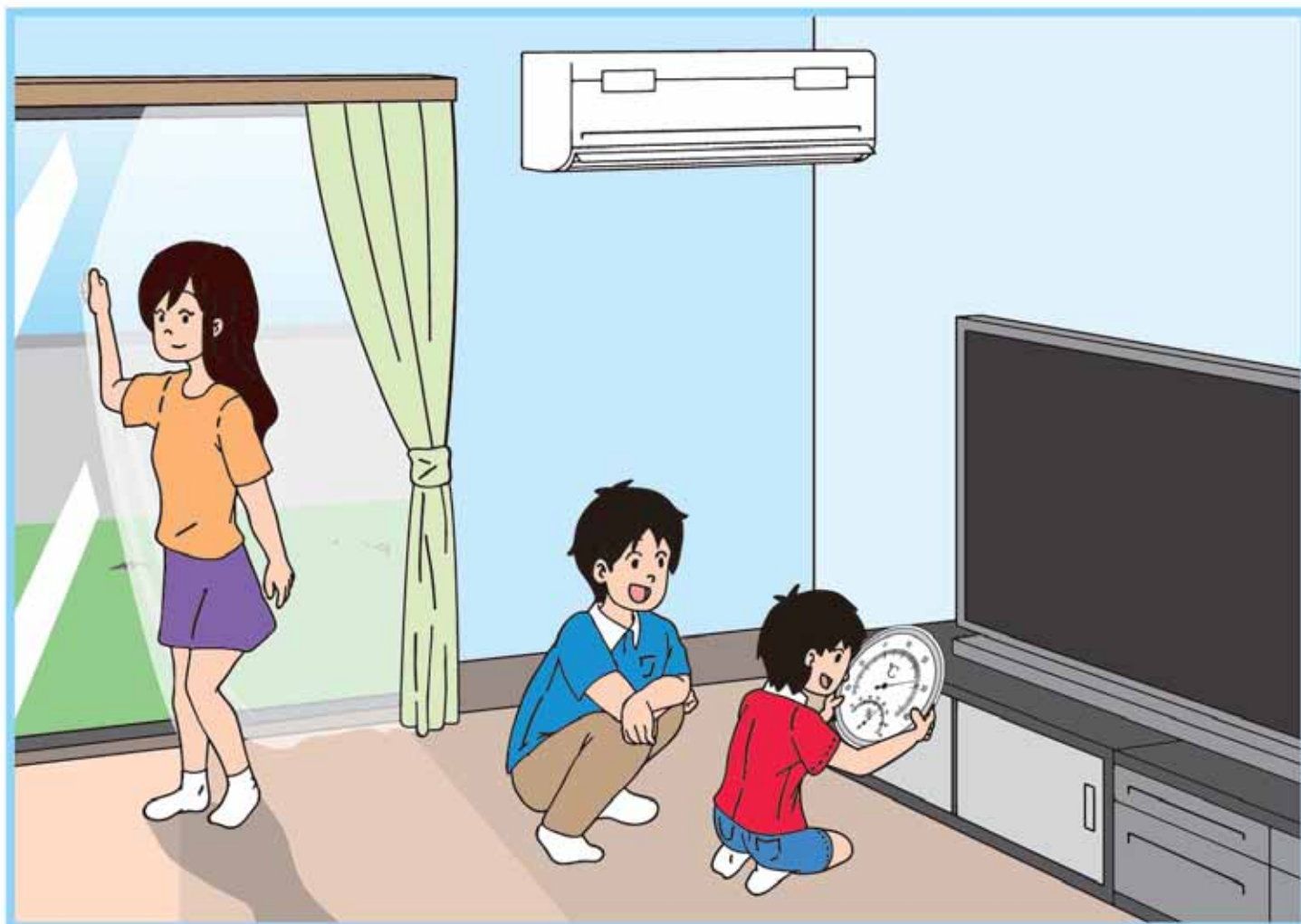


健康・快適居住環境の指針

— 健康を支える快適な住まいを目指して —

夏の住まい方



「住まい」の快適さは、そこに住む人々の生活の質を大きく左右する要件です。東京都では、その住まいについて、どのような点に注意をして住むことが大切なのか、どのような改善をすれば快適な環境が得られるのかを示した「健康・快適居住環境の指針」を作成しました。

このパンフレットは、「健康・快適居住環境の指針（平成28年度改定版）」から「夏の住まい方」についての要約版として作成しました。



東京都福祉保健局



冷房

冷房は、健康と環境のため、外気との温度差に注意し、次の室温を目安に行いましょう。

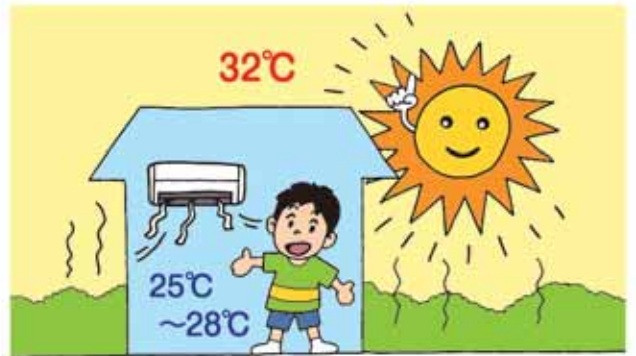
- ① 室温 25~28℃ ② 外気との温度差 7℃以内

冷風を直接体に当てたり、冷房した部屋で長時間過ごしたりすると、身体の疲労感や倦怠感、悪寒、頭痛、腹痛などの、いわゆる冷房病の症状が生じ、体調を崩すことがあります。

チェックポイント

温度計を使って、冷やしすぎに注意していますか。

- 冷房が必要な温度になっているか、逆に冷房による冷やし過ぎになっていないか、温度計を使って確認し、適正な室温を保つようにしましょう。
- 温度計は、窓際やエアコンの吹き出し口付近は避け、室内の平均的な温度を測ることのできる場所に設置しましょう。



チェックポイント

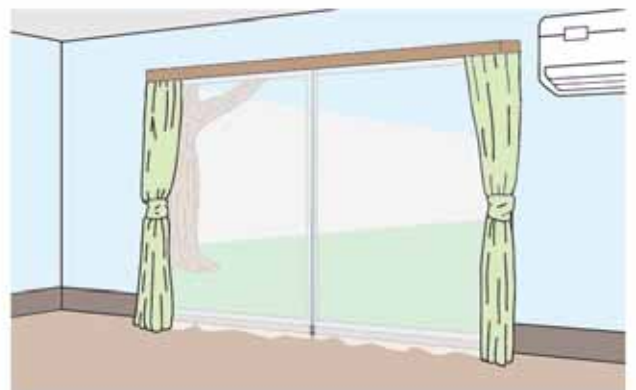
冷気が直接体に当たらないようになっていますか。

- エアコンなどの吹き出しを調節して、冷気が長時間、直接体に当たらないように工夫しましょう。

チェックポイント

冷房の効率化を心掛けていますか。

- 日差しが差し込む部屋は、カーテンやブラインド、すだれなどで日差しをさえぎりましょう。
- 台所で発生する熱は、換気扇などを使用して、その場で速やかに排出しましょう。



午前中や夕方に、庭やベランダへ打ち水をするのも効果的です。



換 気

室内の空気をきれいに保つために、換気をしましょう。

換気の目的は、新鮮な外気を取り入れ、室内の汚れた空気を入れ換えることです。

適切な換気を行うことで、燃焼器具や建材等から発生する有害な化学物質が排出され、湿気によるカビやダニの発生を防ぐこともできます。

チェックポイント

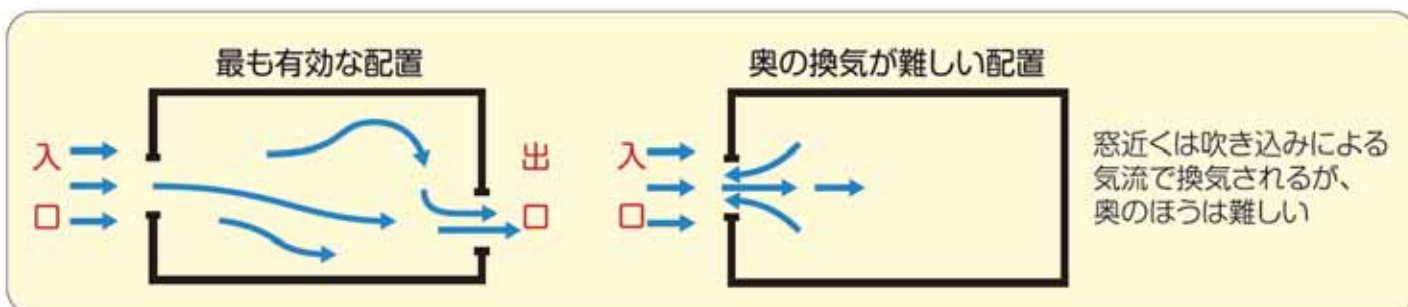
調理中や冷房時には、窓や換気扇などを利用して換気をしていますか。

- 湯沸器、ガスコンロなどの使用時は常時、換気扇を回しましょう。
- 冷房時には換気に注意しましょう。

チェックポイント

室内の換気を効率的に行っていますか。

- 換気用の小窓や給排気口を閉めきっていたり、家具でふさがないようにしましょう。
- 室内の空気の流れをスムーズにするために、できるだけ対角線となるように、空気の入出口を2か所以上作りましょう。



チェックポイント

24時間換気設備は常時稼働させていますか。
外気を取り入れるための給気口を開いていますか。

- 24時間換気設備は、常に運転をさせましょう。
- 外気を取り入れるための給気口が開いているか、家具などでふさがれていないかを確認しましょう。
- 外気の入口の金網やフィルターが目詰まりしていないか確認しましょう。
- 24時間換気設備の給気口フィルターは、定期的な清掃・交換を心がけましょう。



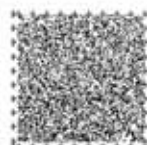
給気口



換気扇スイッチ



給気口の汚れ



湿度管理、除湿時の衛生

湿度は40～60%の間を目安にして、必要な場合は除湿を行きましょう。
除湿器は衛生面に注意して取り扱きましょう。

湿度が60%を超えるとカビやダニが発生しやすくなります。カビやダニは気管支ぜん息やアレルギー性鼻炎などのアレルギー疾患の原因となりますので、室内の湿度は60%以下に保つようにしましょう。



季節に応じて適切な除湿を行っていますか。



梅雨時などで、気温があまり高くなく湿度が高い時は除湿器を、
夏場など気温も湿度も高い時はエアコンを使うと、効果的に除湿できます。

- 適度な湿度に調節するため、湿度計で定期的に湿度を確認する習慣をつけましょう。

電気式温湿度計



エアコンや除湿器などのエアフィルターは、定期的に清掃していますか。

エアフィルター等に空気中のカビが付着して増殖し、作動と同時に室内にカビが広がるおそれがあります。

- 毎日使う時期は、2週間に1回はエアフィルターの清掃をしましょう。
- エアフィルターの清掃は、掃除機でホコリを吸引し、汚れがひどいときは中性洗剤でつけ置き洗いを行いましょう。



結露の防止

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。

夏型の結露

梅雨から盛夏にかけて、エアコンで冷やし過ぎの部屋や地下室などで、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、結露が生じることがあります。



調理や入浴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。

- 調理中や炊飯時は、必ず換気をしましょう。
- 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いましょう。
- 洗濯物はなるべく室内に干さないようにしましょう。
- 必要に応じて除湿器を使用しましょう。

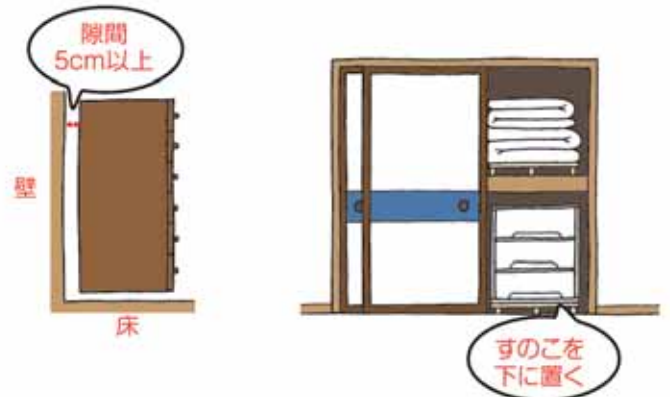


チェックポイント

住宅内の空気の流れをよくしていますか。

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。

- 家具を置くときは、後ろの壁と空間を設けましょう。
- 押入れには、床や側面にスノコを置いて空気の流れをよくしましょう。



生活害虫の対策

生活害虫が生息しにくい環境を作りましょう。また、発生した場合には適切に処理しましょう。

チェックポイント

ゴキブリが生息していませんか。
また、生息しにくい環境づくりを日頃から心掛けていますか。

ゴキブリの駆除方法

- エサになる生ゴミはふた付きの容器やビニール袋に入れて密封しましょう。食品類は容器に保管しましょう。
- 冷蔵庫、レンジの裏側、調理台の引き出し、ゴミ容器、排水トラップ等は定期的に清掃しましょう。



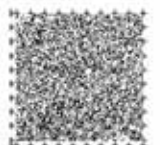
チェックポイント

蚊の発生しにくい環境づくりを心掛けていますか。

蚊の駆除方法

- ボウフラが発生しないよう、側溝は清掃して流れをよくしましょう。
- 家の周囲の雨水の溜まるような空き缶や空きビン類、古タイヤなどは片付けましょう。植木鉢の受け皿などは水を週1回以上捨て、使わない場合は片付けましょう。
- 雨水ますや排水ますは定期的に点検し、こまめに清掃を行いましょう。
- 蚊のかくれ家となる風通しの悪いやぶや草むらなどは、定期的にせん定、草刈りを行って、日当たりと風通しをよくしましょう。
- 窓などに網戸を取り付け、破れなどがあれば補修し、屋内への蚊の侵入を防ぎましょう。

※東京都では「蚊をなくして快適な夏を～感染症を媒介する蚊の発生防止策～」の冊子や、住まいの虫に関するリーフレットを作成していますので、参考にしてください。



室内のカビ対策

室内にカビが発生しにくいような環境を作りましょう。

室内を浮遊するカビの孢子や菌糸の断片を吸い込むと、体質によってはぜん息などを引き起こしたり、ある種のカビでは、夏型肺炎の原因となることがあります。

カビが好む環境

温度 20～35℃前後

湿度 70%以上

栄養源等 手アカなどによる汚れ、石けんのカス、壁紙及び壁紙のノリ、結露した水等

カビが繁殖しやすい場所

浴室 湿気が多く、特にカビが発生しやすい環境です。

押入れ 閉め切りがちで湿度が高くなりやすいため、収納している寝具にカビが繁殖することがあります。

家具の裏 家具を壁にくっつけていると結露が発生しやすく、カビが発生しやすくなります。

壁・天井 北向きや気密性の高い部屋は結露しやすく、壁や天井にカビが発生することがあります。

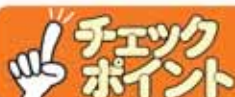
エアコン 古いエアコンは内部に発生しているカビが多くみられます。

畳 保温性、保湿性が高いため、カビが発生することがあります。



カビの好む汚れを適宜処理していますか。

- 浴室を使った後はよく洗い流し、入浴後は湿気がこもらないように換気を行いましょう。
- 居室等の壁や天井も、ときどき清掃しましょう。
- 窓などに結露した水はこまめに拭き取りましょう。



カビが発生したときは適切に処理していますか。



- 薬剤を使用してカビ除去作業を行う際は、窓を開放して換気をし、肌は露出しないようにゴム手袋やマスク等をして行いましょう。



市販のカビ取り剤を使用するときは、使用上の注意をよく読んで使用しましょう。

カビ取り剤の多くは、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする塩素系タイプです。

酸性タイプの洗剤等を混ぜると、塩素ガスの発生をまねき、大変危険です。

- カビが飛散して周りに広がらないように注意しましょう。直接掃除機をかけるとカビの孢子をまき散らすこととなります。
- 畳に発生したカビは、消毒用アルコールを噴霧して殺菌した後、消毒用アルコールに浸したブラシで畳の目に沿ってかき出します。その後、消毒用アルコールを吹き付けながら拭き取り、よく乾燥させましょう。



乳幼児の居住環境

乳幼児が過ごす室内の環境を快適に保ちましょう。

乳幼児は体温調節機能が未発達で、まだ自分で体温をうまく調節することができません。
乳幼児が長時間過ごす室内は、季節にあった過ごしやすい環境に調整しましょう。



温度計と湿度計を設置し、乳幼児のいる室内の状況を確認していますか。

- ダニやカビの発生を防ぎ、季節にあった過ごしやすい環境にするため、温度計や湿度計を備え、室内の状況を確認して調整するようにしましょう。

乳幼児の部屋（夏期）

- 乳幼児が過ごす部屋は、風通しや日当たりが良く、寝ていて安全な場所を選びましょう。
- 乳幼児の上部や壁側には物を置かないようにしましょう。
- エアコンのフィルターは定期的に掃除を行い、清潔に使いましょう。



※東京都では、室内環境の注意点をまとめた「赤ちゃんのための室内環境」を作成していますので、参考にしてください。



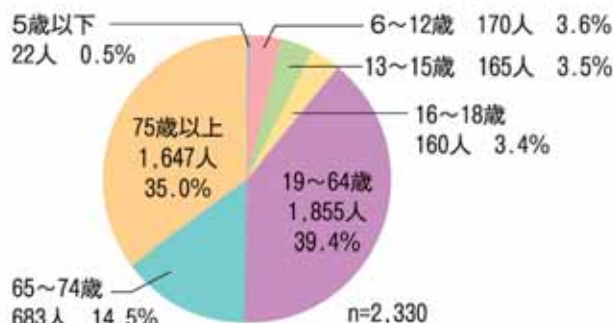
高齢者の居住環境

安全性に配慮し、高齢者が過ごす環境を快適に保ちましょう。

熱中症は、高温多湿な環境に長く居ることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。その日の体調や暑さに対する慣れなども影響し、屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症することがあります。

高齢者は暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。また、体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、体が脱水を察知しにくいため、水分補給が遅れがちです。夏期の温熱環境を適切に調整することにより、室内の環境を快適に保つとともに、熱中症などの事故を予防しましょう。

熱中症患者に占める高齢者の割合



(出典：東京消防庁)

チェックポイント

室内での熱中症を防ぐため、室温や水分補給などに気を付けていますか。

- 温度計・湿度計や熱中症計を活用し、室内の環境変化に気を配りましょう。
- 熱中症は、日差しのない室内でも多く発生しており、夜間にも注意が必要です。
- 冷房や扇風機、除湿器などを利用して、風通しのよい涼しい環境で過ごしましょう。
- 就寝時には通気性のよい寝具を使い、エアコンや扇風機などを適度に使用しましょう。
- のどが乾いていない場合も、こまめに水分補給を行いましょう。



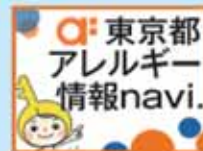
『健康・快適居住環境の指針(平成28年度改定版)』の全文は、下記のアドレスより閲覧・ダウンロードが可能です。
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kankyo/kankyo_eisei/jukankyo/indoor/kenko/index.html

居住環境 指針 検索

アレルギー疾患に関する情報を総合的に提供している「東京都アレルギー情報navi.」では、室内環境整備に関する情報も提供しています。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/allergy/>

東京都 アレルギー 検索



健康・快適居住環境の指針 (夏の住まい方)

平成30年1月発行 登録番号(29)244

編集・発行 東京都福祉保健局健康安全部環境保健衛生課
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03-5320-4493 (直通)

印刷 株式会社 能登浦



住まいの衛生等に関する相談は、最寄りの保健所で受け付けています。
このパンフレットの内容等については、東京都福祉保健局環境保健衛生課までお問い合わせください。

