

0. 本年度の担当者（予定）

04/16, 04/23	辻原（地域環境調整工学担当）
04/30, 05/07	李 先生（居住空間材料学担当）
05/14, 05/21	大橋先生（居住空間構造学担当）
05/28, 06/04	坪原先生（都市居住政策学担当）
06/11, 06/18	村上先生（福祉住環境計画学担当）
06/25, 07/02	中島先生（農山村域計画学担当）
07/09, 07/16	大岡先生（住空間計画学担当）

注1) この科目はオムニバス形式で、それぞれの教員ごとに行った評価を集計したものが最終評価になると思われるので、履修の際には十分注意してください。

注2) 辻原担当分では、2回目の講義の最後にレポート課題を出題します。レポートの提出期限は、5月中旬頃の予定です。辻原担当分の成績評価は、出席点1～2割、レポート点8～9割として算出する予定です。

1. 居住環境へのアプローチ

私たちの生活の基本とも言える「衣・食・住」のうち、「住」についての情報は、多くないのではないだろうか？

「住」=「インテリア」と考えていないだろうか？

居住環境 = 私たちの意識や行動に何らかの作用を及ぼすと同時に、私たちの意識や行動によって何らかの作用を及ぼされている、_____や私たちの_____をとりまく_____のこと。

_____的環境 = (温) _____, _____ (+色), _____, _____ など
住居をとりまく外部の環境 (_____ 環境, _____ 環境)
住居内部における環境 (_____ 環境)
_____的環境 = 人間の _____
住居をとりまく外部の環境 (_____ 的環境)
住居内部における環境 (空間の様子・状態など)

居住環境に関連する学問分野 地域計画学, 建築計画学, 建築構造力学, 建築環境工学など

2. 居住環境における環境への適応と調整

人間も他の生物と同様，_____環境（物理的環境，気候や風土など）に_____する能力を持っている。しかし，生来備わった適応能力にも，_____がある。

住まいの原型 = _____（_____） 自然の厳しい条件や外敵から _____ を
守る

人間はその歴史を通じて，
外界の厳しい _____ を _____ して，また室内の _____ を _____ して，人間が
_____ に， _____ に， _____ に，そして _____ に住めるように努力してきた。

居住環境の調整手法：

（1）_____システム：_____を用いて，環境調整を行う。

代表例：空調 = 「空気調和」（Air Conditioning）

「対象とする空間の空気の

_____ を，その空間内で要求される値に合うように，同時に処理するプロセス。」

（2）_____システム：_____を用いず，建築自体の部位エレメントの工夫によって，_____の有効利用をはかって，環境調整を行う（「2回目」で説明）。

3. アクティブシステムの問題点と解決策

（1）健康にかかわる問題

- _____：特に女性に多い。倦怠感，頭痛，下半身の冷感，生理不順を起こす。次ページまたは8ページの新聞記事を参照。
- _____：室内外の環境の差が大きいときに体が受ける衝撃。
- 季節 _____ の鈍化：体温の調節機能の低下。
- _____者への影響：自立性体温調節機能が劣化。

冷やしすぎ，暖めすぎに注意！！（_____な冷暖房の必要性）

8ページの新聞記事も参照。

(2) エネルギー消費にかかわる問題

_____エネルギー化対策

- 1) 建物の_____・_____性を増す。
- 2) 窓は_____を工夫し、遮光性、断熱性を増す。
- 3) 照明器具やコピー機は省エネルギータイプのものを使う。
- 4) 空調機器は_____効率のものを使う。
- 5) 空調機器は、こまめに_____を行う。 9ページの新聞記事を参照。

【冷房病などに関連した新聞記事】

日本経済新聞 2000年(平成12年)6月10日(土曜日)

暑い日本の夏に欠かせないのがエアコン。涼しい室内からムッとした屋外に出るのは不快なものだが、冷房のせいでは体調を崩す人も多い。冷えすぎから来る冷房病だ。本誌に快適な夏を過ごすため、冷房との上手な付き合い方を考えた。

「冷房病」は冷房のいい動物。冷房で体調が悪くた室内で長時間、体を冷やするのには当然と言え。人問は暑いと汗をかいて体内の熱を発散し、体温を下げたりを繰り返した時に起きる障害の総称だ。エアコンの乾いた冷気が皮膚の熱を奪い、体温が下がると、体内の血管が収縮して全身の血行が悪くなり、変調が起こりやすくなる。

冷房病は男性よりエネルギー代謝の少ない女性に多く、症状としては手足や腰の疲れ・だるさ・冷え、頭痛、肩こり、神経痛、胃腸障害、女性には肌荒れや生理不順なども見られる。

九州芸術工科大学の栃原裕教授によると、室温二四度以下、外気温との差が七度以上といった環境が数週間続くと、症状を訴える人が増える。室温二四度は冬なら快適に感じそうだが、夏は「体が外の暑さに順応しようとしているところを強制的に冷やされるのでストレスになる」(労働省産業医学総合研究所の沢田晋一主任研究員)という。

栃原教授は「人間はもともと暑さに強く、寒さに弱

る体温調節機能を持っていない。二と違って自分好みの温度に調整できるとは限らない。五度以上二八度未満で、外気温との差が五七度以内の普及で汗をかくことが少なくならなかった。一人になるよう冷房温度を設定の歴史で冷房の登場した(沢田氏)のが望ましい。その際、男性が快適に伴う変化に体が追いついていない。体温調節にかかわる自律神経の変調が冷房病のもとになる。

エアコンを設定しても部屋全体がその温度になるとは限らないから、室温の室温の温度差をなくせば、冷房も効率的になる。オフィスなどでは、家庭

とほ言え、夏は冷房との付き合いは避けられない。冷房病を防ぐにはどうしたらいいか。

大切なのは冷房で体を冷

熱奪い 血行不良に
1日1回汗を流そう

ひき掛けをして、天井の吹き出しには風よけを付けて冷えを予防

元気生活

冷房病こんな人になりやすい

- 車で通勤している
- 普段から運動をしていない
- 1日中オフィスで座って仕事をしている
- ストレスがたまりやすい
- 夏はシャワーで済ませている
- 普段から朝食を抜いている
- 冷たい飲み物が大好き
- 生活が不規則でいつも睡眠不足
- 最近バテ気味で体調が悪い
- ヘビースモーカーである

け、上着を羽織ったり、ひき掛けや厚手の靴下などで足を冷やさないようにする。室温を高め設定し、暑ければ、男性が上着を脱ぎ捨て、女性が上着を脱ぎ捨てた状態から吹き出し冷気が直接、体に当たらないようにする。「秒速一び、うわわわおおい程度」(栃原教授)。吹取るのもいい。体内で温度の風でも体感温度は三度下がる」(栃原教授)。吹たんばく糖や糖を豊富に含んだ食品や、血行を促すビタミンEも効果がある。仕事の合間の運動や、帰宅後ゆるめの走るにゆっくりつかり、手足を軽くマッサージするなど、血行を良くすることも忘れず。体温調節機能を保つため、車通勤は避けて歩くようにするなど、1日1回汗を流す心掛けも大切だ。

_____症候群
_____の住宅，_____した住まい，また職場が新しいビルに引っ越したとたん，
室内に_____と気分が悪くなる，だるい，のどが痛くなる，咳がでるなどの体調の変調を訴
えることで問題視されている，比較的新しい病気。

< 背景 >

- 1) 室内における有害な_____の発生量が_____した。
住宅の建材などから発生する有害化学物質（ホルムアルデヒド，揮発性有機化合物
（VOC））や，時にはヘアスプレー，スプレー式殺虫剤など
- 2) 室内の_____量が_____した。 誤った高気密化の推進
- 3) _____に反応しやすい人が増加した。

< 対策 >

物質の放出の少ない建材を使用する。もしくはできるだけ放出させてから使用する。
十分に_____を行う。空気清浄機などで汚染物質を除去する。 など

4. 参考文献と参考 URL (その1)

（順に，書名，編著者名，発行所，発行年月，税込価格，ISBN 番号，熊本県立大学附属図書館
所蔵情報（〔 〕内）。以下同じ。）

- ・『絵とき 自然と住まいの環境』（堀越哲美・澤地孝男編，彰国社，1997年2月，¥2,520，
ISBN：4-395-00466-0）〔開架2，519；H 89，0000193484〕
- ・『生活科学のすすめ』（佐藤方彦編著，井上書院，1988年9月，¥1,995，ISBN：4-7530-
2317-6）〔開架2，519；H 89，0000193484〕
- ・『講談社現代新書 1412 室内化学汚染 - シックハウスの常識と対策 -』（田辺新一著，講談
社，1998年7月，¥672，ISBN：4-06-149412-0）〔文庫本，080；49；1412，0000268043〕
- ・『住まいと病気 - シックハウス症候群・化学物質過敏症を予防する -』（日本薬学会編・安藤
正典著，丸善，2002年11月，¥1,260，ISBN：4-621-07123-8）〔開架2，527；A 47，
0000274950〕
- ・『INAX BOOKLET 人間住宅 環境装置の未来形』（建築・都市ワークショップ+石黒知子
編，INAX出版，1999年6月，¥1,890，ISBN：4-87275-808-0）〔開架2，527；Ke 41，
0000263601〕
- ・『はなしシリーズ 賢いエアコン活用術』（北原博幸，技報堂出版，2003年6月，¥1,890，
ISBN：4-7655-7737-0）〔所蔵なし〕
- ・『完成！ドリームハウス 理想の家が建つ！』（テレビ東京編，角川書店，2004年3月，¥1,785，
ISBN：4-04-853709-1）〔所蔵なし〕

- ・『大改造！！劇的ビフォーアフター リフォームで家族の問題を解決します』（土金智子編，芸文社，2003年8月，¥1,260，ISBN：4-87465-641-2）〔所蔵なし〕
- ・日本建築学会室内化学物質空気汚染調査研究委員会のホームページ
（<http://news-sv.aij.or.jp/iapoc/IAPOC.htm>）

5. 付録（レポート・論文の書き方）

レポートは、人に読んでもらうためのものです。従って、自分で何を書いているのかわからないようなレポートは提出しないでください。まず、第一に、読んでもらう人が理解できるように、わかるように、書くことを心がけてください。

熊本県立大学附属図書館の『図書館資料検索』（<http://www.lib.pu-kumamoto.ac.jp/cgi-bin/limedio/limewwwopac/>）で、「論文作法」をキーワードとして検索すると、論文やレポートを書く際に参考となる様々な文献がでてきますので、参考にしてください。

例えば、熊本県立大学附属図書館には、以下のような文献が所蔵されています。

- 1) 『技術者・学生のためのテクニカル・ライティング』（三島浩，共立出版，1990年10月，ISBN：絶版）〔開架2，407：MI1，0000016507〕 現在は，第2版（2001年1月，¥2,625，ISBN：4-320-00562-7）
- 2) 『文春新書 165 小論文の書き方』（猪瀬直樹，文藝春秋，2001年4月，¥924，ISBN：4-16-660165-2）〔文庫本，080：B 89：165，0000250447〕
- 3) 『すぐに役立つ小論文の書き方』（池田一臣，池田書店，1987年6月，絶版）〔3 F 和，816.5：I1，0000072133〕
- 4) 『卒論・ゼミ論の書き方[第2版]』（早稲田大学出版部編，早稲田大学出版部，2002年5月，¥1,050，ISBN：4-657-02516-3）〔3 F 和，816.5：W 41，0000267194〕
- 5) 『卒論を書こう - テーマ探しからスタイルまで - 』（榎本伸明，三修社，1995年10月，¥2,310，ISBN：4-384-01037-0）〔3 F 和，816.5：To 15，0000236312〕
- 6) 『講談社現代新書 1603 大学生のためのレポート・論文術』（小笠原喜康，講談社，2002年4月，¥714，ISBN：4-06-149603-4）〔文庫本，080：49：1603，0000259322〕
- 7) 『講談社現代新書 1677 インターネット完全活用編大学生のためのレポート・論文術』（小笠原喜康，講談社，2003年8月，¥756，ISBN：4-06-149677-8）〔文庫本，080：49：1677，0000273985〕
- 8) 『中公新書 624 理科系の作文技術』（木下是雄，中央公論社，1981年9月，¥735，ISBN：4-12-100624-0）〔文庫本，080：26：624，0000005701，0000005702，0000005703〕
- 9) 『丸善ライブラリー246 理科系の論文作法 - 創造的コミュニケーションの技術 - 』（高木隆司，丸善，1997年9月，絶版）〔文庫本，080：MA 1：246，0000193254〕
- 10) 『理系のレトリック入門 - 科学する人の文章作法 - 』（牧野賢治，化学同人，1996年9月，¥1,365，ISBN：4-7598-0769-1）〔開架2，407：Ma 35，0000257715〕
- 11) 『レポート・論文の書き方入門』（河野哲也，慶應義塾大学出版会，1998年5月，絶版）〔3 F 和，816.5：Ko 76，0000222982〕 現在は，第3版（2002年12月，¥1,050，ISBN：4-7664-0969-8）
- 12) 『講談社現代新書 論文をどう書くか - 私の文章修業 - 』（佐藤忠男，講談社，1980年4月，絶版）〔文庫本，080：49：576，0000006501〕

- 13) 『論文作法 - 調査・研究・執筆の技術と手順 - 』（ウンベルト・エコ著，谷口勇訳，而立書房，1991年2月，¥1,995，ISBN：4-88059-145-9）〔3F和，801.6||E 19，0000237337〕
- 14) 『講談社学術文庫 153 論文の書き方』（澤田昭夫，講談社，1977年6月，¥945，ISBN：4-06-158153-8）〔文庫本，080||KO 2||153，0000157528〕
- 15) 『実日新書 論文レポートの書き方』（三浦修，実業之日本社，1965年7月，絶版）〔書庫，080||44||43，0000114975〕
- 16) 『岩波新書 F 92 論文の書き方』（清水幾太郎，岩波書店，1959年3月，¥735，ISBN：4-00-415092-2）〔書庫，080||3A||341，0000004327〕
- 17) 『わかりやすい論文レポートの書き方 - テーマ設定から・情報収集・構成・執筆まで - 』（安藤喜久雄編，有楽出版社，1999年7月，¥1,575，ISBN：4-408-59126-2）〔3F和，816.5||A 47，0000275990〕
- 18) 『PHP 新書 074 入門・論文の書き方』（鷲田小彌太著，PHP 研究所，1999年5月，¥690，ISBN：4-569-60560-5）〔文庫本，080||P 56||074，0000275303〕
- 19) 『平凡社新書 103 ぎりぎり合格への論文マニュアル』（山内志朗，平凡社，2001年9月，¥735，ISBN：4-569-60560-5）〔文庫本，080||H 51||103，0000275301〕
- 20) 『卒論応援団』（澁谷恵宜，クラブハウス，2000年7月，¥2,079，ISBN：4-906496-24-5）〔3F和，816.5||Sh 23，0000275899〕
- 21) 『文科系学生のインターネット検索術』（大串夏身，青弓社，2001年11月，¥1,680，ISBN：4-7872-0025-9）〔開架2，007.5||O 26，0000276521〕
- 22) 『NHK ブックス 954 論文の教室 レポートから卒論まで』（戸田山和久，日本放送出版協会，2002年11月，¥1,176，ISBN：4-14-001954-9）〔文庫本，080||Nh 2||954，0000276644〕
- 23) 『レポート・論文・プレゼン スキルズ レポート・論文執筆の基礎とプレゼンテーション』（石坂春秋，くろしお出版，2003年3月，¥1,470，ISBN：4-87424-273-1）〔3F和，816.5，9000006625〕
- 24) 『大学生入門』（高橋三郎・新田光子，世界思想社，2001年6月，¥1365，ISBN：4-7907-0881-0）〔開架2，377.9||Ta 33，0000249269〕
- 25) 『大学生からのスタディ・スキルズ 知へのステップ』（学習技術研究会編著，くろしお出版，2002年4月，¥1,995，ISBN：4-87424-247-2）〔開架2，377.15||G 16，0000261688〕
- 26) 『大学基礎講座 これから大学で学ぶ人におくる「大学では教えてくれないこと」』（藤田哲也編著，北大路書房，2002年3月，¥1,995，ISBN：4-7628-2239-6）〔開架2，377.15||F 67，0000258493〕
- 27) 『学生・院生のための研究ハンドブック』（田代菊雄編著，大学教育出版，2001年5月，¥1,575，ISBN：4-88730-437-4）〔開架2，002.7||Ta 93，0000271825〕

その他にも，いろいろな本がありますので，大学の売店や下記の本屋などで探してみてください。

1) 紀伊國屋書店熊本店

〒860-0807 熊本市下通1-7-18

電話：096-322-5531 FAX：096-352-7635

営業時間：10:00～20:00

<http://www.kinokuniya.co.jp/04f/d03/kumamoto/01.htm>

2) リプロ熊本店

〒860-0805 熊本市桜町3-22 くまもと阪神6F

電話：096-211-9033 FAX：不明

営業時間：10:00～19:30

<http://www.libro.jp/shop/pop/kumamoto.html>

3) 喜久屋書店熊本店

〒860-0807 熊本市下通1-3-10 ダイエー熊本下通店6F

電話：096-319-8581 FAX：096-319-8583

営業時間：10:00～21:00

<http://www.blg.co.jp/kikuya/zip.htm#kumamoto>

また、下記のホームページなどが参考になるかもしれません（多くが、卒業論文を書く人向けですが）。

http://www.ceser.hyogo-u.ac.jp/naritas/write_paper/paper.html

<http://www.bekkoame.ne.jp/i/isw/thesis/int.html>

<http://lapin.ic.h.kyoto-u.ac.jp/thesis.html>

<http://www.nanzan-u.ac.jp/urakami/index.html>

<http://www2u.biglobe.ne.jp/kurapy/>

質問などは、

環境共生学部棟（生活科学部旧棟）旧棟4階西南角（407）まで

もしくは、電話：096-383-2929（内線492）

E-mail：m-tsuji@pu-kumamoto.ac.jp

資料のダウンロード：

<http://www.pu-kumamoto.ac.jp/m-tsuji/kougi.html/ron.html/kyojuron.html>

参考資料（新聞記事から）

【冷房病，適切な冷房などに関連した新聞記事】

もうそんな夏の夏本番。暑さも本格的になってくる。人の暑さ寒さの感じ方は、空気温度、天井・壁・床の温度、気流、湿度、着衣量、活動量、この六要素の組み合わせで決まる。例えば、空気温度が多少高くなっても、気流があれば涼しく感じるもの。これらを考慮して、快適な夏の過ごし方を考えてみた。

夏に思い出すのが、田舎によくあった涼しげな民家。外から家の中が丸見えになることもおさまいなしに戸を開け放す。風が気持ちいいように通る。都市部でもそのような住宅を手に入れたいものだが現実には難しい。

都心ではヒートアイランド現象によって夜間気温が下がりにくく、涼気そのものが得難い。

マイホーム 安心の設計図

▷田辺 新一

防犯上の理由から窓を開放して就寝することもかなわなくなってきた。また家電製品も圧倒的に増え、屋内での発熱量もかなりのものだ。従って、現代の生活では、夏を涼しく過ごすには、エアコンをうまく使いこなすことが不可欠なのだ。

そもそも、エアコンなしになんとか過ごせるのは、室温が三〇度くらいまで。これを超えると扇風機を最強にしても効果が少ない。皮膚と気温の差が小さくなると体から奪われる熱は少なくななり、たとえ気流があっても涼しいと感じないからだ。そこで、エアコンである程度の冷気を作り出すことが重要にな

る。

さて、寝苦しい夜、タイマーセットしたエアコンが切れた後のムツムツと不快感を感じるようになるからだ。また、朝方にかけて建物全体の温度も下がってこないのではないか。この場合、直接体に冷気が当たらないように注意する必要がある。

就寝前は体の代謝がまだ活発で暑く感じているが、いったん寝てしまつと代謝が下がり、同じ環境ならば寒く感じるようになる。人間は着衣量の少ない時には、わずかな温度変化も敏感に感じるから、わずからでもないから布団などをかけてねた方がいい。とはい

え、これだとまだ体調を崩すと心配される方もいる。

（早稲田大学助教授）

ここで、エアコンは室内空気を循環させ冷やしているだけであり、換気はしていないことに留意して欲しい。防虫剤や電気式の蚊取り線香を過度に使用すると室内空気を汚染する。エアコン使用にあわせて浴室換気扇などを駆使して空気の入れ替えをするとよい。

（早稲田大学助教授）

扇風機と併用し体調維持



絵・相馬 公平

（2000年7月13日付日本経済新聞）

【エネルギー消費に関わる問題、特に空調機器のメンテナンスに関連した新聞記事】

湿度が高く暑い日には、エアコンのスイッチつい手が伸びてしまう。都市部では一家に二台も珍しくない。身近なエアコンではあるが、はたして上手に使用しているだろうか。夏本番に入る前に自宅のエアコンについて再点検してみよう。

エアコンの内部には冷媒といわれる液体があり、それを蒸発させる。その際、周囲の熱を奪うので、結果的にまわりの空気が冷える。化粧品などのスプレーを使うと缶を持つ手が少し冷たくなるのと同じ原理だ。逆に気体となった冷媒を液体に戻す時には熱がでる。室外機からの熱風はこの排熱である。

従って、室外機と建物の壁の間のすき間が狭かったり、直射日光が当たって熱がうまく逃げなかつたりすると、冷房効率は格段に悪くなる。すき間は少なくとも十センチは欲しい。室外機の設置場所を配慮することが大切である。

また、エアコンを使う際に注意しなければならないのが部屋の換気。エアコンは室内の空気を循環させて冷却しているに過ぎず、室内の空気は入れ替わらない。

最近の住宅は気密性が非常に高い。マンションでは、窓を閉めきっていた場合、空気の入れ替えに十時間もかかる。室内で

マイホーム 安心の設計図

田辺 新一

エアコンを点検

内部を清掃、カビ防ぐ

発生するにおいや汚染物質を外部に排出して室内を清浄に保つためには、最低でも二時間に一回は空気を入れ替えなければならぬ。

夏場には建材などからホルムアルデヒドの発散が多くなり、換気なしでは頭痛やほききをおこすスプレーなども手に入る。

エアコンのスイッチを入れた時の、いやなおいはカビが原因だ。日曜大工でカビを除去するスプレーなども手に入る。

専門業者も多くなってきたので、利用するの一手だ。

また、冷却除湿された水が室内機の中にたまっていて、試運転して外にあるホースから水が排出されているかを確かめよう。



絵・相馬 公平

こすシックハウスになってしまふ。もちろん、換気をすれば外から暑く湿った空気が入ってくる。熱を取り込まずに空気を入れ替える、熱交換型の換気扇を利用する方法もある。エアコンと併用すれば省エネにもつながる。

それから、夏の本格的使用にそなえて、エアコンの掃除をしよう。室内機のカバーを開けると冷却フィンと呼ばれる板が並

んだ部分がある。ここにゴミがたまっていると、冷却効率が低下するのみではなく、カビの原因ともなる。

エアコンの電気代は気になるところである。住まい手が工夫して電気代を下げればまず、地球環境に良い。また、日中はすだれなどを利用し、極力日光を室内に入れない昔ながらの工夫をすれば快適性も向上する。室内の床、壁、天井の温度を上昇させないようにすると、同じ温度でも涼しく感じる。

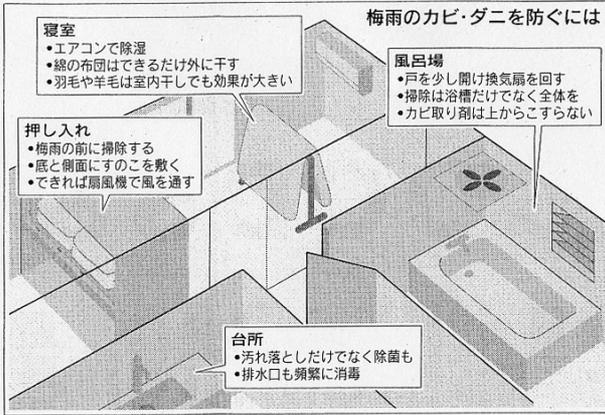
(早稲田大学教授)

(2001年7月5日付日本経済新聞)

【これからの時期の室内の環境調整に関連した新聞記事】

日本経済新聞

2002年(平成14年)5月25日(土曜日)



梅雨の季節が近づいてきた。部屋にこもる湿気はシミ・シワと不快だけでなく、カビやダニの原因にもなる。カビが生じやすい水回り、ダニの心配が多い寝室を中心に、住まいの梅雨対策を考えてみよう。

カビが繁殖する要素は気温、湿度、栄養分の三つ。セ氏20〜30度、湿度70%以上だとカビは急速に増える。トイレタリー大手のライオンによると、二十四時間で百倍以上にも増殖するという。この条件にぴったりの梅雨時だ。

室内で特に問題なのが風呂や台所などの水回り。まず風呂場では、風通しに注意する。「換気扇をいつも回す」という家庭も多いだろうが、暮らしのDIY

梅雨を乗り切る知恵

Yアロバイザーの油田加寿子さんは「ちゃんと動いているかまず確かめて」と助言する。汚れや故障で機能していないことがあるため。たばこや線香の煙を近づけ、空気を吸っていないようなら掃除や交換を考える。

換気扇の使い方にも注意。風呂場を締め切ったまま換気扇を回しても空気が流れない。窓を開け、戸も少し開けて脱衣所から乾いた空気を流れ込ませる。風呂を出るときに天井をタオルでぬぐった後、ゴムベラで水滴を落としたりするのも有効。洗濯用に浴槽に水を残すなら、必ず水を閉める。

湿気があっても「シーアパーや湯あかなどの栄養分がなければ、カビは繁殖しない」「どうしてもカビを発生させたくない場合は、事前に掃除した方がいい」と油田さん。風呂掃除を毎日行っても、浴槽の内側しか洗っていないことが多い。汚れはむしろ洗った場所に残っている。

タオルの目地やゴムパッキンにカビの黒い染みができたら、まずスポンジですすいでみる。駄目なら次亜塩素酸塩などを用いた市販のカビ取り剤を使う。その場合、「決してすすらないこと」(ライオン家庭科学研究所の有村秋子さん)。カビ



室内では布団をいすの上などに掛けて両面に風を通す

取り剤は殺菌して漂白する。こすると液が分散して効果が落ちる。え、体や洋服に散る恐れがある。

次に台所。雑菌が繁殖すれば食中毒にもなりかねないだけに、汚れを落とすだけでなく、除菌も欠かせない。まな板は包丁跡に汚れがたまりやすい。たわしなどでかき出してから消毒。漂白剤を使うなら薄めておけに振り、まな板を浸す。まな板がおけに収まりきらなければ、ふきんをかける。漂白剤が吸われて、全体に行き渡る。

泡が出るスプレータイプの除菌剤も最近増えている。「勢いよくきっちりレバーを引くと、泡がしっかりとできる」(油田さん)ので、全面を覆うようにしっかりかける。包丁は柄と刃のすき間に汚れがたまる。弱いアルコール漂白剤で除菌する。

水回り以外では、押し入れやたんすも空気がよどみ、カビの温床となりやすい。カビを栄養分としてダニが増えるのも大きい

戸開け換気扇 台所は除菌も

な悩み。ダニもカビと同様、暖かく湿った場所が好きだ。かゆみやぜんそくなどのダニアレルギーはダニの死がいでも生じる。ダニ対策に効果的な布団の干し方も覚えておきたい。

木綿などの植物性繊維は羽毛や羊毛などの動物性繊維に比べ、吸った湿気を放出しやすい。そのため晴れ間があれば「木綿の布団を優先して外に干す」とい

外に干す場合も、水蒸気が残る早朝は避け、午前10時から午後2時までを目安に。遅い時間はかえて湿気を吸う。片面1時間ずつ、両面干すこと。ダニの死がいは布団に残るので掃除機で吸う。丸洗いでできる布団もダニ対策に有効だ。

とはいえ、梅雨には外に干せないことも多い。そこで室内干し。布団を敷きっぱなしにせず、いすや台の上にかけて、エアコンで除湿をして扇風機で風をあてる。動物性繊維の布団は、特に効果が大きいという。布団乾燥機も役に立つが、布団が熱くなるので使うなら午前中がいい。