

# 寒い季節ですが、換気を意識しましょう

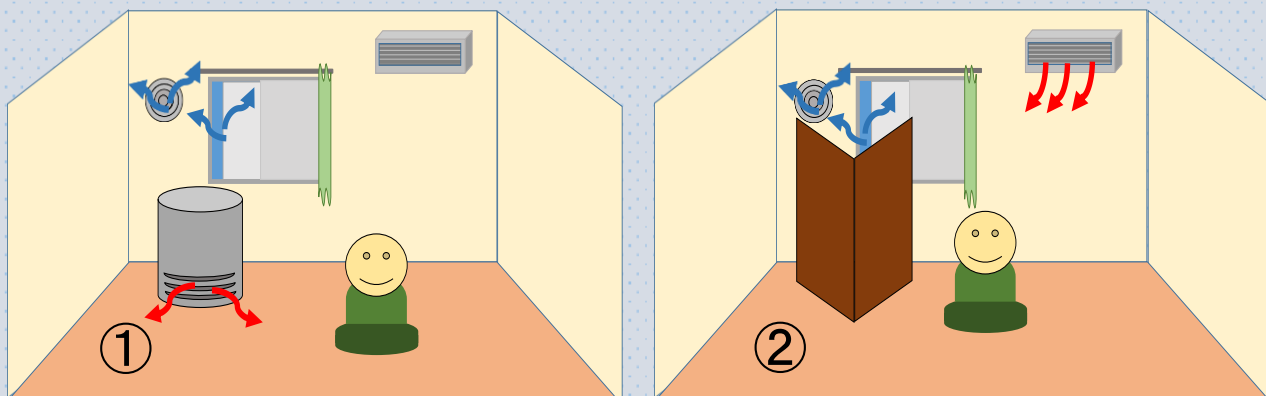
冬は窓を開けると冷たい空気が部屋に入るため、換気がおろそかになる傾向があります。今季はコロナ禍における家庭内感染への対策が叫ばれており、より一層、換気的重要性が高まっています。

換気とは部屋の空気を入れ換えることです。空気を入れ換えるためには、空気の入口と出口が必要です。最近の建物は気密性が高く、台所・浴室等で換気扇を回しても空気の入口である給気口が閉まっていると、換気できません。24時間換気システムが設置されている最近の建物であっても、寒さを気にして、給気口を閉じていれば換気できません。

そこで、ちょっとした工夫で冬でも寒さの不快感を軽減し、上手に換気することができる方法をご紹介します。

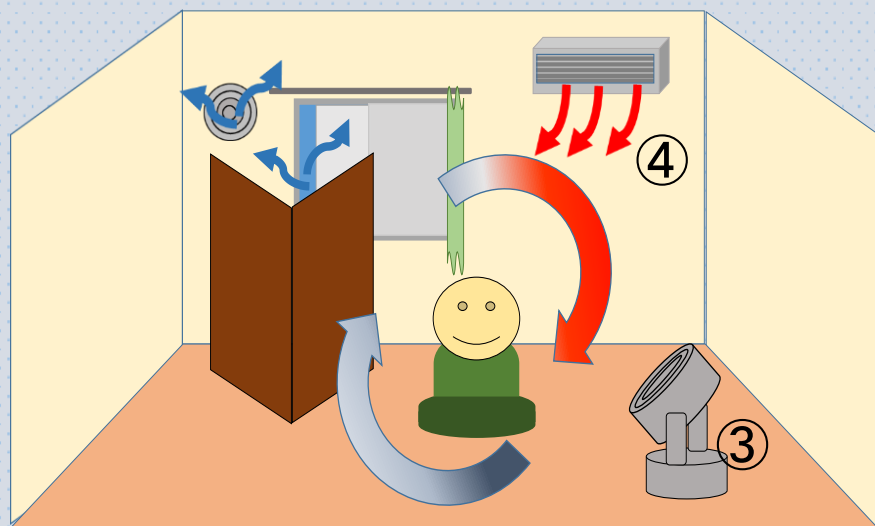
## 冷たい空気による不快感を緩和する方法

- ① 外気を取り入れる窓や給気口付近に、オイルヒーターや電気ファンヒーターなどの暖房機を置き、冷たい空気を暖房機の熱で温めてから部屋に送り込むようにします。  
(カーテン等燃えやすい物から距離をあげるなど、火災に十分注意しましょう。)
- ② エアコンを運転し、暖房機の代わりにインテリア等(例：ついたて、テレビ)を置き、冷たい空気が直接人体に当たらないようにします。



## 温かい空気を足元へ誘導する方法

- ③ 温かい空気は天井付近にたまる性質があるので、扇風機(サーキュレーター)等で天井に向けて風を送り、温かい空気を足元へ誘導します。
- ④ エアコンの風向を下向きにし、温かい空気が床の方に届くようにします。



## 2部屋を使用した換気方法

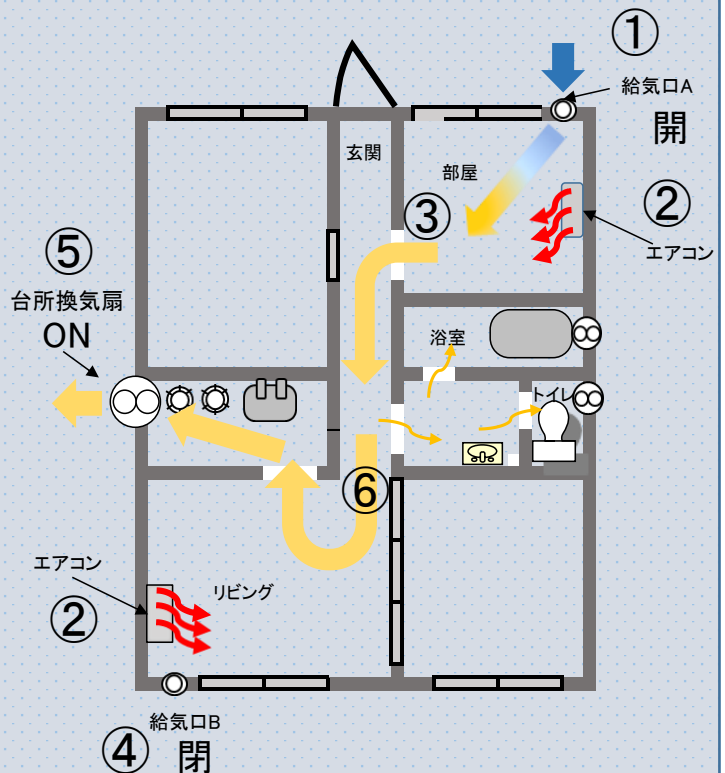
外のきれいな空気（冷たい空気）を取り込む部屋と生活する部屋の役割を分けて考えます。冷たい空気を取り込む部屋※<sup>1</sup>には暖房をかけ、そこで温めた空気を台所の換気扇等を使って生活する部屋へ誘導します。生活する部屋に、いきなり外の冷たい空気が入らないので、寒さの不快感をやわらげて換気することができます。

※<sup>1</sup> マンションや一軒家の場合「使っていない部屋や玄関」、会社等の場合「使っていない会議室や廊下」、老人ホーム等の施設の場合「廊下や使っていない共用スペース」等を活用し、応用します。

### 例：マンションの場合

（人がいるリビングを換気する場合）

- ① 部屋の給気口A※<sup>2</sup>を開ける。  
（または窓を細目に開ける）
- ② 部屋とリビングのエアコンを運転する。
- ③ 部屋のドアを開ける。
- ④ リビングの給気口Bは閉める。
- ⑤ 台所換気扇を運転する。
- ⑥ 台所換気扇によって部屋の給気口Aから廊下を經由して、温められた外気がリビングに誘導される。
- ⑦ お好みの室温への調節はリビングのエアコンで行う。



上記マンションの例では、部屋で温められた外の空気が廊下へ流れます。また、24時間換気で浴室・トイレ等の換気扇を常時回していれば、部屋の空気が浴室・トイレ等へも流れるため、ヒートショック（急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで起きる健康被害）の予防にも役立ちます。

※<sup>2</sup> マンションや一軒家によくみられる給気口の形状



18℃以上の室温を目安に、  
**部屋の構造や使い方に応じた換気を工夫しましょう。**