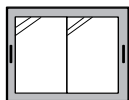




# 冬の室内 温暖化計画



もう少しで寒い冬がやってきます。外出中はともかくとして、せめて室内だけでも寒さをしのぎたいもの。冬に向けて、室内をより暖かくする工夫をしてみたいか？（さご）



## 窓・カーテン

WINDOW

窓は、荷物の包装用の**エアキャップ（いわゆるプチプチ）**を窓の内側に張ったり、ガラスの内側に5mmほどの間隔をあけて**プラスチックの板を張ったり**すると断熱効果が上がります（プラスチックの板はホームセンターに売っています）。カーテンは、厚手で遮光効果のあるものを床まで垂らすようにするとよいです。



## 乾燥

DRY

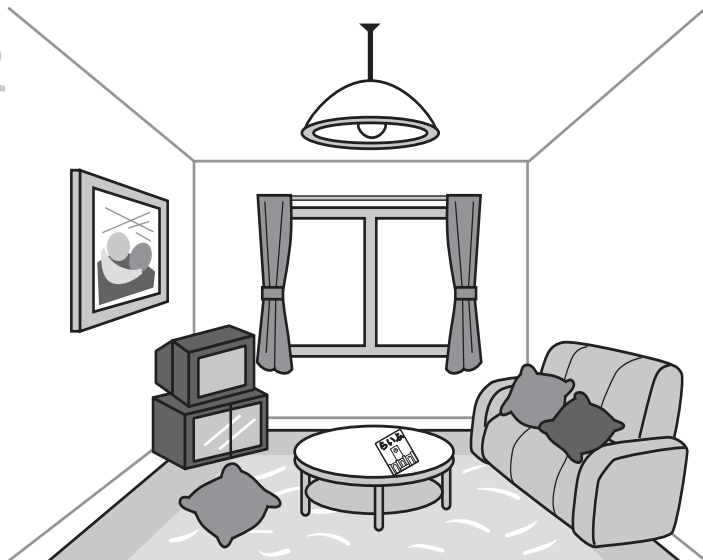
湿度が高いと人の体感温度が上がるので、加湿は有効な手段のひとつです。湿度を上げる方法としては、**洗面器にぬるま湯を張っておく**、**湿ったタオルをかける**といったオーソドックスな方法のほかに、**観葉植物を置いておく**という方法もあります。



## 床

FLOOR

カーペットなどを敷く場合は、その下に**断熱材を敷く**とよいです。畳の場合は畳の下の床に隙間ができていがあるので、ホームセンターで売っている隙間用のテープでその隙間をふさぎ、冷たいすきま風を防ぐだけでもかなりの効果を得ることができます。身体の中でもっとも寒さに敏感な**足下を暖める**だけでも、ある程度身体を暖めることができます。



## 食材

FOOD

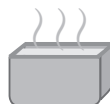
食べ物には、体を冷やしたり暖めたりする効果があるものがあるので、食材の特性を知ることが大切です。例えば、夏野菜には体を冷やす働きがあり、**冬野菜やスパイスには体を暖める働きがあります**。飲み物の場合は、ショウガ湯やくず湯といった「根っこ」の部分の材料にしたものや、ポタージュのように「とろみ」のあるものが体を温めてくれます。



## 暖房器具

STOVE

窓の付近などの**温度が低いところに暖房器具を置く**と、部屋を暖める効果が上がります。補助的な手段として、扇風機を天井に向けて回し、上に昇った暖かい空気を下に移動させる方法もあります。ファンヒーターは部屋を暖めるよりも保温するほうが向いている、というような**暖房器具の特性をうまく利用**したり、エアコンのフィルターや、ストーブの反射面を掃除することも大切です。一部分だけを暖めるなら、ハロゲンヒーターを使うのも有効です。



## 入浴

BATH

入浴する前に熱めの湯をシャワーで流したり、熱い湯を湯船に張ったりして、その**蒸気で浴室を暖めておく**と寒さをやわらげることができます。湯船にお湯を張れる場合は、ぬるめの湯（約38度）を張り、みぞおちのあたりまで長時間（約30分）つかる半身浴を行うと湯冷めを防ぐことができます。半身浴を終えた後に短時間冷たいシャワーを浴びるとより効果的です。

はみだし  
すてーじ

購買意欲はあるのにお金がない。  
⇒食欲はあるのに…（以下略）

（薬・4 いずる）  
（もはや購買欲などない編）