



京都の夏、 湿気の夏。

夏の京都で暑さとともに我々を苦しめる「湿気」。今回は、湿気のもたらす悪影響と、手軽にできる対策をご紹介します。(山椒)

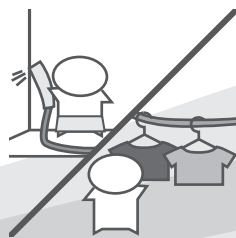
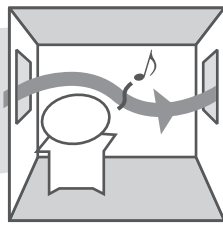
住環境への影響は……

湿気による最大の害はカビとダニ。浴室や家具の裏など、湿気のたまりやすいところにはすぐに繁殖します。放置すれば悪臭や病気のもとになり、大変危険です。また、壁のシミや壁紙の剥がれ、PCのような精密機械の損傷なども無視できません。

湿気を ↓ 追い出せ!

まずは換気から

湿気取りの王道は換気。複数の窓を開け、風の通り道を作って湿気を追い出しましょう。家具と壁の間隙を空けるなど、湿気のたまる場所をなくすのも大事。ただし、雨天時などに行くと逆効果です。



夏こそひと工夫

夏は湿気の発生源も増えます。シャワーを浴びたら水シャワーで浴室の室温を下げ水分を拭き取っておく、部屋干しの際は壁から離すなどして乾燥を早めるなど、ひと工夫して湿気を抑えましょう。

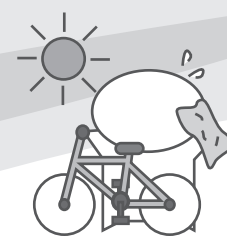
体にも悪影響を……

不快感はもちろん、体にたまった湿気は体調不良のもととなります。湿度の高い環境下では体に水分がたまりやすく、同時に水分代謝が弱まって排出がしにくくなります。水の飲みすぎもこれに拍車をかけ、たまった不要な水分は関節痛やむくみなどの症状を引き起こすことがあるのです。

湿気対策で ↓ 体調改善!

「ためない」ことから

まずは体に水分をためないようにしましょう。水のがぶ飲みや冷たいものの食べすぎはNGです。水分がたまる上に体が冷えて代謝も悪くなります。換気などで湿気の少ない環境を作るのも大事。



水分をうまく出そう

余分な水分は排出しましょう。適度な入浴や運動で上手に汗をかくとGOOD。高湿度だと汗が蒸発しにくいので、汗を拭くのを忘れずに。また、トマトやキュウリなどの食品は水分排出を助けます。

京都はなぜ蒸し暑い?

京都の夏は全国有数の蒸し暑さ。近年は下がりつつあるものの、湿度の高さも気になります。その一番の原因は盆地で風が弱いこと。盆地にたまった湿気がいつまでも逃げていけないため、不快な湿気に悩まされ続けることになるのです。特に雨上がりはとんでもないことに……。

少しの工夫でお安く湿気取り

身近なものを活用しよう

靴箱やクローゼットには新聞紙やすのこを敷くと手軽に除湿が可能です。シンク下に粉末の洗濯洗剤を置くのも効果的。

家電製品を使うなら……

扇風機は換気にも有効で電気代もお得です。またエアコンは、冷房機能のほうが安く効率的に除湿できる機種もあります。

参考文献：主婦の友社 編『おばあちゃんの知恵なるほどアイデア800』(2012) 澤井聖一『夏を涼しく暮らす188のルール』(2011) 他