



塗り替えアチ辞典

快適さのカギは「熱と湿度」

快適な室内環境の実現… その2「湿度」について

2級建築施工管理技士 一級塗装技能士 杉山 昌治

人が快適と感じる環境は、温度だけでは決まりません。東海地方の夏は高温多湿のため、気温がさほど高くない日でも暑苦しさを感じます。それは「温度と湿度」のバランスで、人は快適か不快かを感じているからです。

そこで前号に続き快適な室内環境を考える上で、今回は「温度と湿度」の関係について考えてみます。

夏場は湿度が高いと蒸し暑く不快に感じます。それは湿度は水分なので気温が肌に伝わりやすく、また汗が蒸発しにくくなるからです。ですから大雑把に言えば「温度と湿度」の心地よい組み合わせの目安は「(夏) 高温・低湿」、「(冬) 低温・多湿」が良いとされています。

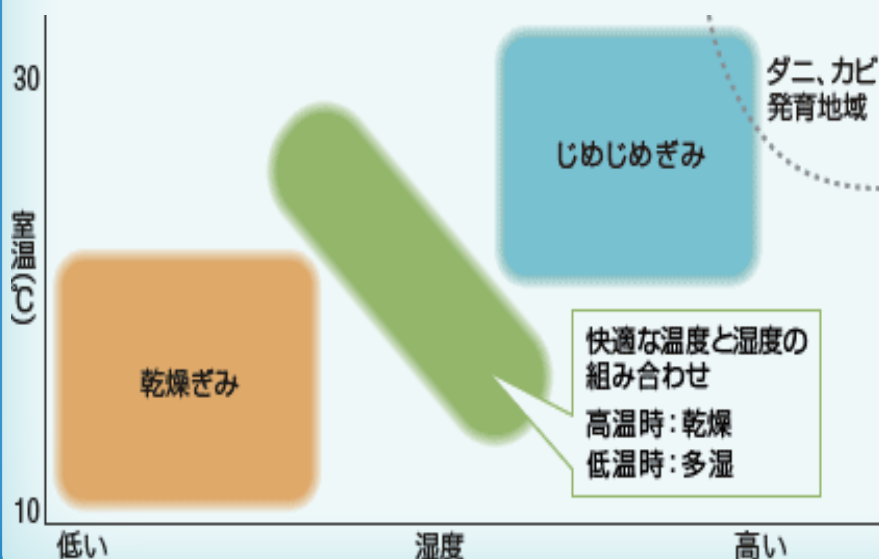
また快適な室内環境には体感温度だけではなく、他にも健康に影響を及ぼすウイルスやカビ、ダニなどの対策についても考える必要があります。



快適な室内の「温度と湿度」の目安

季節	室内温度	室内湿度
夏	25～28℃	55～65%
冬	18～22℃	45～60%

「温度と湿度」とカビ、ダニの関係図



乾燥肌、ドライアイ、カビ、ダニ対策の目安について

乾燥肌対策

肌に良い湿度は、60～65%といわれています。湿度50%を下回ると、お肌がじわじわと乾燥しはじめます。

ドライアイ対策

少し高めに設定して50%を下回らないようにしましょう。

カビ・ダニ対策

カビが発育する条件は、室温が20℃～30℃、湿度が70%以上そしてよどんだ空気が揃うと繁殖します。

ダニ対策

ダニは種類にもよりますが温度25℃付近、湿度75%前後で活発に活動します。

湿度調節ができる塗料・塗装

調湿塗装

室内の壁や天井に塗装すると湿度の高い時は湿気を吸収し、湿度が低くなると水分を放出する働きのある塗装が有効です。