

Heizen und Lüften von Mietwohnungen in Deutschland

erstellt von SV Büro Charles Knepper Lutherstadt Eisleben Kirchweg 4 – schimmelhilfe24.de –
in Anlehnung „Schimmelleitfaden“ Umweltbundesamt Dessau 2024

Japanische Sprache

居住空間の正しい暖房と換気に関する詳細なガイド

借家の適切な使用と維持は、カビの発生と湿気による損傷を防ぐために非常に重要です。不適切な暖房や換気の習慣は、建物の構造を損なうだけでなく、健康にもリスクをもたらす深刻な問題を引き起こす可能性があります。このガイドは、居住空間を最適に利用するために、適切な暖房と効果的な換気を行い、カビや湿気の問題を防ぐのに役立ちます。以下の推奨事項は、2024年に更新されたドイツ連邦環境庁のカビガイドの最新の知見に基づいています。

1. 居住空間の正しい暖房

なぜ正しい暖房が重要なのか？

湿気やカビの発生を防ぐための重要な要素は、居住空間の適切な暖房です。部屋が十分に、または均等に暖房されない場合、冷たい壁や窓に結露が発生することがあります。この湿気はカビの成長に理想的な条件を作り出し、建物の構造に損傷を与え、アレルギーや呼吸器の問題を引き起こす可能性があります。

部屋ごとの推奨温度:

- **リビングルーム:** 約20-22°Cの温度は快適な環境を作り出し、壁が冷えるのを防ぎます。
- **寝室:** 16-18°Cが理想的な温度です。低めの温度は、カビのリスクを抑えながら、より良い睡眠を促します。
- **キッチン:** 18-20°Cは快適でエネルギー効率の良い温度であり、調理中に発生する熱が部屋を暖めます。
- **バスルーム:** 22-24°Cの温度を保つことで十分な暖かさが確保され、湿気が早く蒸発し、カビの発生を防ぎます。

暖房のコツ:

- **均等な熱の分配:** 壁の冷えを防ぐために、部屋の温度を一定に保ちます。急な温度低下は、冷たい表面に結露を引き起こします。
- **夜間の温度低下:** 夜間は暖房を少し下げてエネルギーを節約できますが、温度が16°C以下にならないように注意し、湿気の問題を避けます。

Heizen und Lüften von Mietwohnungen in Deutschland

erstellt von SV Büro Charles Knepper Lutherstadt Eisleben Kirchweg 4 – schimmelhilfe24.de –
in Anlehnung „Schimmelleitfaden“ Umweltbundesamt Dessau 2024

- **ラジエーターを塞がない:**
家具やカーテンでラジエーターを塞ぐことは避けてください。これにより、部屋全体に熱が行き渡らず、暖房が効率的に行われなくなります。

2. 正しい換気のガイド

なぜ定期的な換気が重要なのか？

定期的で適切な換気は、居住空間から余分な湿気を取り除くために非常に重要です。料理や入浴、洗濯物の乾燥、さらには呼吸などの活動によって湿気が発生し、空気中にたまります。適切な空気交換が行われないと、この湿気は部屋に残り、冷たい表面に結露してカビの発生を促進します。

推奨される換気のタイミング:

- **朝:**
起床後すぐにすべての部屋をしっかりと換気します。10～15分間のショック換気が、夜間にたまった湿気を取り除く最も効果的な方法です。
- **昼間:**
特に料理や入浴、洗濯物の乾燥後は、ショック換気を何度か繰り返します。これにより、湿気が壁や家具にたまるのを防ぎます。
- **夜:**
就寝前にもう一度部屋を換気し、空気の質を改善し、残っている湿気を取り除きます。

換気の方法:

- **ショック換気:**
窓を数分間全開にして、空気の入れ替えを素早く行います。この方法は、窓を少し開けたままにしておくよりも、はるかに効果的でエネルギー効率が高いです。
- **クロス換気:**
可能であれば、部屋の対角線上にある窓やドアを開けて、空気の流れを作り出します。これにより、空気の循環が最大化され、湿気の蓄積リスクが最小限に抑えられます。

特別な注意点:

- **寝室:**
朝起きたらすぐに寝室をしっかりと換気し、夜間に呼吸で発生した湿気を取り除きます。
- **キッチンとバスルーム:**
使用後すぐにこれらの部屋を換気して、調理や入浴で発生した蒸気を取り除きます。

3. ラジエーターサーモスタットの使用ガイド

なぜラジエーターサーモスタットの正しい使用が重要なのか？

ラジエーターサーモスタットは、部屋の温度を調整するために重要です。不適切な使用は、

Heizen und Lüften von Mietwohnungen in Deutschland

erstellt von SV Büro Charles Knepper Lutherstadt Eisleben Kirchweg 4 – schimmelhilfe24.de –
in Anlehnung „Schimmelleitfaden“ Umweltbundesamt Dessau 2024

不要なエネルギー消費や不十分な暖房につながり、結果としてカビの発生を促す可能性があります。

サーモスタットの設定:

- **レベル1:**
約12°Cに相当し、部屋が使用されていないときに凍結防止として機能します。
- **レベル2:** 約16°Cに相当し、寝室のような涼しい部屋に最適です。
- **レベル3:** 約20°Cに相当し、リビングルームに推奨されます。
- **レベル4:** 約24°Cに相当し、バスルームに推奨されます。
- **レベル5:**
約28°Cに相当し、非常に寒い部屋を迅速に暖めるために設計されています。

使用のコツ:

- **一定の温度:**
サーモスタットを希望の温度に設定し、頻繁に変更するのではなく、一定に保ちます。これにより、エネルギーが節約され、部屋全体が均等に暖まります。
- **効率を最大化する:**
部屋を速く暖めるためにサーモスタットを最大に設定しないでください。これでは暖房プロセスが速くならず、エネルギーの無駄遣いにつながります。

4. 湿気とカビの被害を防ぐための追加対策

家具の配置と部屋の整理:

- **家具と壁の距離:**
特に大きなキャビネットや棚を外壁に直接置かないようにします。空気の循環を確保し、壁が冷えて湿るのを防ぐために、5~10cmの距離を保ちます。
- **カーテンとブラインド:**
カーテンやブラインドがラジエーターを覆わないようにします。これにより、熱の循環が妨げられ、部屋の温度に悪影響を与えます。

湿気源の最小化:

- **洗濯物の乾燥:**
可能な限り、室内での洗濯物の乾燥は避けてください。避けられない場合は、乾燥中およびその後部屋がしっかりと換気されていることを確認してください。
- **室内植物:**
室内植物の数を制限します。これらは空気中に追加の湿気を放出し、部屋に蓄積する可能性があります。

バスルームの使用:

Heizen und Lüften von Mietwohnungen in Deutschland

erstellt von SV Büro Charles Knepper Lutherstadt Eisleben Kirchweg 4 – schimmelhilfe24.de –
in Anlehnung „Schimmelleitfaden“ Umweltbundesamt Dessau 2024

- **シャワー後:**
壁、床、鏡などの湿った表面を乾かして、湿気がたまらないようにします。使用後すぐにバスルームをしっかりと換気します。
- **カビの防止:**
定期的にタイルの目地、シール、および届きにくい場所をカビの発生について確認し、必要に応じてすぐに清掃して、その拡散を防ぎます。

結論

適切な暖房と換気は、カビの発生と湿気による損傷を防ぐための重要な要素です。このガイドに従うことで、健康的な居住環境を確保するだけでなく、住まいの長期的な保存と価値の向上にも貢献できます。定期的なチェックと日常の使用における小さな調整が、大きな効果をもたらし、カビや湿気による損傷のない住まいを維持することができます。