

暮らしに役立つ情報満載！

FP FPの家

住まいる ニュース

2026

2

vol.183

今月の特集

素足で感じる住み心地 ～床断熱の効果とは～

冬の住まいで「足元が冷たい」と感じたことはありませんか。床からの冷気は想像以上に体感温度を下げ、暖房効率も悪化させます。快適な室内環境のカギを握る床断熱の重要性と、その効果についてご紹介します。

足元の冷えが 暮らしに与える影響

冬の朝、ベッドから出た瞬間に足裏から伝わる床の冷たさ。多くの方が経験するこの不快感は、単なる一時的なものではありません。床が冷たいということは、床下から絶えず冷気が侵入している証拠です。暖房をつけているのに足元だけがひんやりする、スリッパが手放せない、そんな状態が続いているなら、床の断熱性能が不足している可能性があります。

特に女性は足元の冷えを感じやすい傾向があります。これは体の構造上、末端の血流が滞りやすいためです。足元が冷たい環境で過ごすことは、体感温度を大きく下げます。人は足元の温度に敏感で、床面温度が低いと室温が適温でも寒く感じてしまいます。その結果、暖房の設定温度を上げてしまい、光熱費の増加につながるという悪循環が生まれます。

さらに重要なのが、高さによる温度差の問題です。従来の住宅では暖かい空気が上昇するため、天井付近は暖かくても床付近は冷たいという温度ムラが生じます。大人の足元の高さは、赤ちゃんや小さな子どもが日常的に生活を送る高さそのものです。

床断熱がもたらす 想像以上の快適性

床断熱は、こうした問題を根本から解決します。床下に高性能な断熱材を施工することで、地面や外気からの冷気の侵入を防ぎ、室内の暖かい空気を逃がしません。その結果、床面温度が安定し、足元から快適な住環境が実現します。

床断熱の効果は想像以上です。適切な断熱施工が室内の暖かさを逃がさず、床下からの冷気を防ぐことで、冬でも素足で過ごせる快適な空間になります。朝起きてすぐに素足で歩ける心地よさ、子どもが床で安心して遊べる環境、スリッパを履かなくても快適に過ごせる自由。これらは床断熱がもたらす日常の豊かさです。

暖房効率の向上も見逃せません。床

からの熱損失を防ぐことで、暖房で温めた空気が効率よく室内にとどまります。設定温度を下げても快適に過ごせるため、光熱費の削減にもつながります。

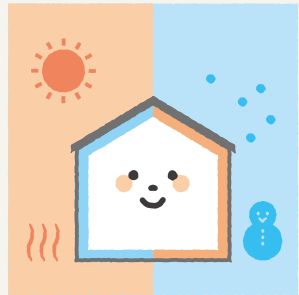
高断熱高気密住宅の「FPの家」は、「FPウレタン断熱パネル」の高い断熱性により、床からの冷気をしっかりシャットアウトします。

室内ごとの温度差がないだけでなく、足元から顔の高さまで温度ムラのない環境を実現します。これは、大人も子どもも、すべての年代が同じ快適さを感じられるということ。ハイハイする赤ちゃんも、床で遊ぶ子どもも、立って家事をする大人も、それぞれの高さで均一な暖かさに包まれる。家族が長く過ごす住まいだからこそ、安全で安心な場所であってほしい。床断熱は快適な温度環境を実現し、日々の暮らしに「いつもの安心」を備えます。



住まいの知恵袋

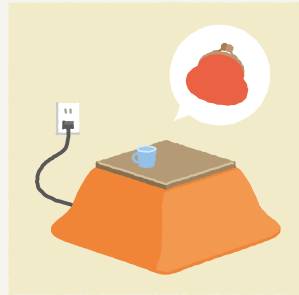
断熱性能



住宅の断熱性能は、家が外の熱気や冷気をどれだけ遮断し、室内の快適な温度を保てるかを示す重要な指標です。主な指標として「UA値(外皮平均熱貫流率)」があり、外気に触れる壁や屋根、窓などから室内の熱がどれくらい外へ逃げやすいかを数値化したものです。UA値は数値が小さいほど熱が逃げにくく、断熱性能が高いことを示します。もう一つの指標が「 η AC値(冷房期の平均日射熱取得率)」で、夏場に窓から入る日射熱や外壁・屋根から伝わる熱の量を表します。 η AC値は数値が小さいほど日射熱が室内に入りやすく、冷房効果が高くなります。これらの数値を確認することで、冬は暖かく夏は涼しい、一年中快適に過ごせる住まいかどうかを客観的に判断できます。

お金の豆知識

冬の光熱費



冬の電気代は夏の約1.5倍です。これは外気温と室温の設定差が関係しており、夏の7℃程度に対して冬は15℃以上と開きがあるためです。エアコン暖房の設定温度を1℃下げると約10%の節電につながると言われていますが、室温低下には注意が必要です。窓に断熱シートを貼る、厚手のカーテンで冷気を遮るなどの工夫が効果的です。

暮らしの1ポイント

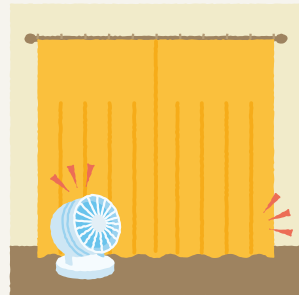
ダイヤモンドダスト

極寒の条件下、大気中の水蒸気が凍って小さな氷の結晶となり、空中に舞う現象。気温が氷点下15～20度以下、晴れて無風、湿度が高いときに発生します。和名は「細氷(さいひょう)」といい、太陽光が柱のように輝く「サンピラー(太陽柱)」が見られることも。日本では1～2月の北海道内陸部で観測確率が高い幻想的な冬の贈り物です。



できた！簡単DIY

手軽にできる断熱DIY



本格的なリフォームをしなくても、身近なアイテムで断熱対策をご紹介。最も手軽なのが窓ガラスに貼る断熱シートで、厚手や遮熱効果のあるタイプを選ぶと効果的です。霧吹きで窓を濡らし、中心から空気を抜くように貼っていくのがコツです。カーテンは窓枠を完全に覆う大きめサイズで、床に届く長さのものが理想。サーキュレーターで部屋の空気を循環させることで温度ムラを防ぎ、暖房効率を高められます。さらに発泡スチロール製の断熱ボードを窓の下半分に立てかけて足元の冷気を防ぐ方法も効果的です。プラダン窓枠に合わせてコの字型にカットし、窓とカーテンの間に立てかけると、簡単に断熱効果が得られます。さまざまな対策を組み合わせると、寒い冬を乗り切りましょう。

おしえて！Dr.住まいる

室内でのホコリ対策

冬は空気が乾燥しホコリが舞いやすくなります。掃除は朝起きてすぐや帰宅直後など、人の動きがなくホコリが床に落ちている時間帯がベスト。いきなり掃除機をかけず、まず乾いたモップで優しく拭き取ることで掃除機の排気でホコリが舞い上がるのを防げます。掃除は高い場所から低い場所へ進めるのも効率的です。

