

年末の大掃除のコツ

ホームガス課 須田 達哉

大掃除では、汚れの種類や場所に合わせて洗剤を使い分けることが重要です。酸性の汚れにはアルカリ性洗剤、アルカリ性の汚れには酸性洗剤を使用し、中性洗剤は日常的な汚れやデリケートな素材に適しています。

I 洗剤の種類と特徴

1. 酸性洗剤

- **特徴**：水垢、石鹸カス、尿石、サビなどのアルカリ性の汚れに効果的です。
- **使用場所**：トイレ、浴室、キッチンのシンク周りなど水回りに適しています。
- **注意点**：塩素系漂白剤と混ぜると有毒ガスが発生するため、「混ぜるな危険」の表示を必ず確認してください。

2. アルカリ性洗剤

- **特徴**：油汚れ、皮脂汚れ、手垢などの酸性の汚れに効果的です。
- **使用場所**：キッチン周りの換気扇やコンロ、ドアノブ、スイッチプレートなどに適しています。
- **種類**：重曹（弱アルカリ性）、セスキ炭酸ソーダ（弱アルカリ性）、アルカリ電解水、キッチン用強アルカリ洗剤などがあります。

3. 中性洗剤

- **特徴**：洗浄力が穏やかで、様々な素材や場所に使える万能タイプです。
- **使用場所**：リビング、浴室、トイレ、壁、床など、日常的な汚れやデリケートな素材の掃除に適しています。
- **種類**：浴室用洗剤、台所用洗剤、食器用洗剤、マルチクリーナー（ウタマロクリーナーなど）があります。

その他の便利な洗剤

- **酸素系漂白剤（過炭酸ナトリウム）**：漂白・除菌効果があり、洗濯槽や排水口のつけ置き洗いに効果的です。
- **塩素系漂白剤**：カビやヌメリに強く、浴室のカビ取りなどに使われます。酸性洗剤との併用は避けてください。
- **クレンザー**：鍋の焦げ付きやシンクの水垢など、こびりついた汚れを物理的に削り落とすのに使います。

I 洗剤使い分けのメリット

- **効果的な汚れ除去**：汚れの性質に合った洗剤を使うことで、短時間で効率的に掃除できます。
- **素材の保護**：誤った洗剤の使用による変色や素材の損傷を防ぎます。
- **菌やカビの抑制**：防カビ成分配合の洗剤を使用することで、清潔な状態を保てます。

I 大掃除のヒント

一度で落ちない頑固な汚れは、数回に分けて掃除することをおすすめします。汚れは時間が経つほど落ちにくくなるため、早めの掃除が効率的です。私も計画的に少しづつがんばりたいと思います。

洗剤の種類とおすすめの掃除場所	
アルカリ性洗剤	
酸性洗剤	
中性洗剤	
酸素系漂白剤	
塩素系漂白剤	
還元型漂白剤	酸素・塩素系が効果がなかった時に使うのがおすすめ!



❄️ 12月の雑学、暮らしに役立つ小さな知恵袋

ホームガス課 森田 裕樹



12月は冬の入り口であり、一年を締めくくる月でもあります。忙しさの中で役立つ、知っておくと便利な豆知識を集めました。

まず、寒さ対策の意外なヒントとして「体温は足元から崩れる」が挙げられます。足元が冷えると全身の血管が収縮し、体温の低下を招きやすいのです。対策としては、靴下を二枚重ねる、ルームソックスを活用して足の露出を減らす、就寝前に足浴を取り入れることが有効です。足を温めると全身の温度調節が楽になり、手先の冷えも和らぎます。

次に、日常生活で役立つ「湿度管理」のコツ。冬は部屋の湿度が低下し、喉や肌の乾燥、電気代の増加にもつながります。適正湿度は40～60％程度が目安。加湿器を使う場合は、ただ水を垂らすだけでなく、部屋の空気を循環させるよう扇風機やサーキュレーターを併用すると、床上や天井付近だけが湿るのを防げます。観葉植物を置くのも効果的ですが、過湿には注意してください。

次に、家庭で実践しやすい「光の演出」について。日照時間が急激に短くなる12月は、室内の照明を工夫すると気分が上がります。暖色系のライトはリラックス効果があり、作業部屋には日中は自然光に近い昼光色を、夜は暖色系で切り替えるのがコツです。窓際には断熱材付きのカーテンや二重窓風の工夫を施すと、暖房効率が高まります。

年末の風物詩といえば「掃除と整理」です。断捨離のタイミングとして12月は最適です。年末の大掃除を前提に、使わないものを分類する「3つの箱作戦」をおすすめします。箱Aは「最近1年使っていないもの」、箱Bは「この先1年使うか不明なもの」、箱Cは「すぐに使い道があるもの」。Aは処分、Bはリユース・寄付、Cは適切な場所へ収納。片付けを進めると作業スペースが生まれ、年始の準備もスムーズになります。

子どもと高齢者の健康管理にも目を向けましょう。12月は感染症が広がりやすい季節でもあります。手洗い・うがいの徹底、部屋の換気、適度な運動を続けることが基本です。特に高齢者は外出後の衣服の温度差で体調を崩しやすいため、着ぶくれ対策よりも「室温と衣類の温度差を小さくする」工夫が重要です。外出時にはマスクの活用も効果的で、風邪だけでなくインフルエンザ対策にも寄与します。