断熱・水回りで COOL CHOICE

自分でできる！ 住まいの寒さ対策

床の断熱編

簡単、おしゃれ♪ How to 省エネ DIY

賃貸でもあきらめないで。あなたも「省エネ DIY」を始めませんか？いま住んでいる家が賃貸住宅だから、何も手を加えられない。と「オシャレ」も「快適」も諦めていませんか？今回紹介するのは、床の「省エネ DIY」です。

少しの手間と工夫で
快適ぬくぬく冬生活

～水回り床～ クッションフロア

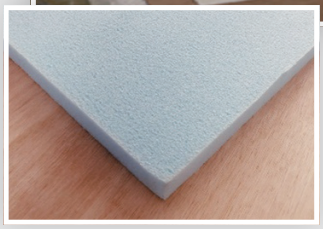
リビングなどはカーペットやラグなど選択肢が多く、寒さをしのぎやすいですが、水回り（キッチン、洗面所、脱衣所、トイレなど）はそういう訳にはいきませんよね。そこで、一見大掛かりに見えますが、省エネシートや断熱材を敷き、その上にクッションフロアを貼ってオシャレに使い勝手よくDIYしてみませんか。できる範囲でまずやってみましょう！

01. 仕様を決める

今回は、省エネシート、ベニヤ合板4mm、クッションフロアの三層貼りです。ベニヤ合板を貼るのは足で床を踏んだ時の硬い感覚を得ることが目的です。ベニヤ合板をカットする作業は少し手間がかかるので、ベニヤ合板を貼らずに直接省エネシートの上にクッションフロアを敷くのも良いと思います。

※ この場合はベニヤ合板の硬さがなくなるため、足で床を踏んだ時に少し柔らかい踏み心地になります。
※ ドアの開閉に支障がなければ、省エネシートの代わりにより厚みのある押出法（おしだしほう）ポリスチレンフォームなどの断熱材を敷くのもおすすめです。断熱材に厚みがあり、より断熱性能が高くなります。

上から、クッションフロア、ベニヤ合板、省エネシート



押出法（おしだしほう）ポリスチレンフォーム

02. 事前準備

今回用意したのは、

- クッションフロア
- ベニヤ合板
（厚さ4mm以上12mm以下が目安）
- 省エネシート
- 養生テープ
- クッションフロア用両面テープ
- クッションフロア用カッター
- カッター
- ハサミ
- のこぎり（ベニヤ合板カット用）

※ クッションフロア、省エネシート、ベニヤ合板は、ホームセンターや通信販売で購入できます。
※ 省エネシートとベニヤ合板はお部屋のサイズ通り、クッションフロアは貼る場所の幅・奥行き各々に対してプラス20cm程度余裕をもって用意しましょう。

環境省
Ministry of the Environment

▸▸▸ 詳しくは クールチョイス 検索

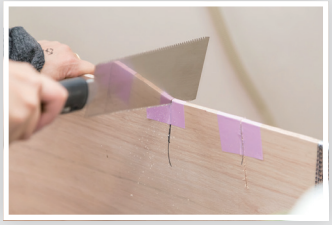
03. 床を掃除し、省エネシートを裁断

床を掃除しておきましょう。
（水拭きした場合は、乾拭きを忘れずに）部屋の形に合わせて、省エネシートをハサミで裁断します。

04. 省エネシートを敷き詰める

省エネシートがずれたり、よれたりすることが懸念される場合は、養生テープやマスキングテープでとめてください。省エネシートの継ぎ目はズレと隙間防止のために養生テープでとめます。

05. ベニヤ合板をカットする



部屋の形に合わせて、ベニヤ合板をカットします。
カットする際には、のこぎりをあてる部分に養生テープを巻いておくと割れずに綺麗にカットできます。

06. ベニヤ合板の継ぎ目をとめる

養生テープで継ぎ目をとめます。
クッションフロア用の両面テープもベニヤ合板の上に貼ります。ただし洗面所（脱衣所）など面積が小さい部屋なら、クッションフロアがずれにくいので、両面テープを貼らなくても良い場合が多いです。

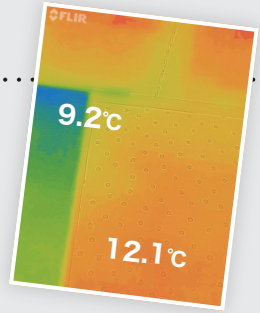
07. クッションフロアをカットする

部屋の形に合わせて、慎重にゆっくりとカットしましょう。ヘラとカッターでもできますが、クッションフロア用カッターがあると、クッションフロアを押さえながらカットでき素早く綺麗に仕上がります。

08. 完成！

サーモグラフィで比べてみました！

元の温度にもよりますが、足元の温度が２度くらい上がりました。クッションフロアは熱伝導率が低いので、温度差以上に冷たさを感じなくなりました。床の断熱により、お風呂と洗面所（脱衣所）の温度差を少なくすると、風呂上がりや脱衣時の寒さを防げるだけなく、ヒートショックなど深刻な健康リスクを防げます。



青緑色が元の床、黄～オレンジ色が省エネシートとベニヤ合板、クッションフロアを重ねたところ
黄～オレンジ色：表面温度12.1℃（DIY後）
青緑色：表面温度9.2℃（DIY前）

※ 当サーモグラフィは冬に撮影したものです。表面温度は参考値となり、室内外環境によりこの限りではありません。

伊藤菜衣子

（暮らしかた冒険家／
クリエイティブディレクター）

「未来の“ふつう”を今つくる」をモットーに活動中。あらゆることを実現するためにSNSを駆使し、未来の暮らしを手繰り寄せていく様を、坂本龍一氏は「君たちの暮らしはアートだ」と表す。
2014年、札幌国際芸術祭参加。2017年、初監督作品映画「別れかた暮らしかた」を発表。編集と執筆を手がけた「あたらしい家づくりの教科書」「これからのリノベーション 断熱・気密編」など。

現状復帰方法も簡単！

賃貸でも大丈夫

床に直接貼るテープをには粘着力が弱く、後で剥がしやすい養生テープやマスキングテープを使うことがポイントですが、元の床にテープ跡が残る可能性があるため、テープを使わずに設置してみて、よれたり、ずれる問題がなければ、テープを使わない方が無難かもしれません。また、家自体の床下の施工方法によっては、床と省エネシートの間にカビが生じる可能性があります。賃貸住宅を退去する際、床のカビ汚れは「清掃や手入れを怠った結果、汚れたり傷んだりした場合」とジャッジされるケースが多いそうで、借主負担の原状復帰の対象になるので、定期的に通気を心がけましょう。やり方はシンプルに、クッションフロアを定期的に剥がして空気を通します。

その他省エネDIYグッズ紹介

吸放湿壁紙

吸放湿性能のある壁紙です。温度変化に応じて吸湿・放湿し、結露やカビの発生を抑える効果があります。部屋の湿度が上がると吸湿し、乾燥すると放湿してお部屋の湿度を快適な状態に調整します。

※ 様々な種類の吸放湿壁紙がありますので購入前にメーカーや販売店に確認しましょう。お勧めの使用箇所：玄関・廊下・洗面・トイレ・納戸（クローゼット）・天井など

吸湿・放湿イメージ

断熱テープ

窓サッシ枠に貼ることで、室内の熱がサッシ枠から戸外へ流出するのを防ぐとともに、サッシ枠の表面温度の低下を防げ、結露発生を抑えます。

※ 天然木、錆びつきがある、再塗装した窓サッシ枠等には使用できない場合があります。商品購入前に窓サッシ枠を確認し貼れる商品を選択しましょう。
※ 断熱テープを貼る箇所をご紹介するために、テープ色を目立たせており実際の商品色とは異なります。断熱テープの色味は店頭や通信販売店舗でご確認ください。

サッシ枠に貼付けイメージ