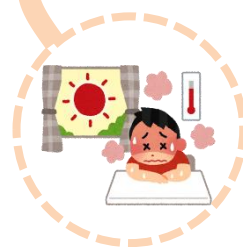




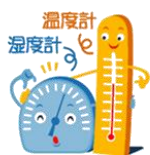
暑い夏を涼しく快適に おうちでの過ごし方



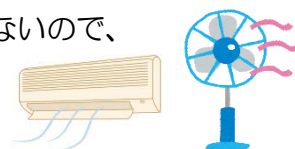
夏の暑さが本格化してくるこの時期は、家に居ても熱中症にかかってしまいます。スタッフが訪問に伺う際も「ここにいて大丈夫かしら？」と心配するご自宅が毎年多々あります。熱中症を予防するために、室内環境にはしっかり注意を払いましょう。いくつかポイントを説明していきます。



- ① 室温は 28℃以下、
湿度は 50～60%を目安に
体感に頼らず、温度計、湿度計
で温度や湿度を確認しましょう。



- ② エアコンや扇風機を上手に利用する
過度の節電や我慢はよくないので、
温度を調整して上手く
利用しましょう。



- ③ キッチン、トイレ、バスルームは
こまめに換気をする
高温多湿である場所で長時間
過ごす場合は注意しましょう。



- ④ 日差しを遮る工夫をする
カーテンやブラインド、すだれで
直射日光を遮ることで室内温度を
下げましょう。



- ⑤ 部屋の風通しをよくする
室内に熱い空気や湿度がこもらないようにす
るには、風通しを良くすることが効果的。
熱い空気は高いところに上る
傾向にあるので、できるだけ
高い位置の窓から空気を外に
逃がすようにするとよいでしょう。



- ⑥ こまめに水分を摂る
のどが渴いていないから、おしっこの回数が
増えるから、と水分を摂らないでいると脱水
になりやすく、熱中症を引き
起こしてしまいます。
日ごろからこまめに水分を摂る
習慣を身につけましょう。



- ⑦ 寝る前にアルコールを飲まない
アルコールには利尿作用があるため、夜間に
トイレに行っても水分を補給しないしていると
水分不足から熱中症になる場合があります。
寝る前のアルコールはできるだけ
控え、どうしても飲みたい場合は
水分補給を忘れずに。



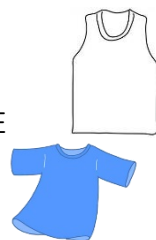
- ⑧ 使っていない電化製品の電源を落とす
電化製品は使っていないときに電源を切らず
にしていると、それだけで熱を発生しています。
使用しないときには
電源を落とすと、室内で
発生する熱を減らすことが
できます。



- ⑨ 高齢者や乳幼児は周りの人が気にかける
多少の体調の変化は我慢してしまいがちな高
齢者や、自分で異変を訴えることが出来ない
乳幼児では、周囲の人がこまめに気にかけて
あげることが何よりの予防につながります。
特に近所に一人暮らしの
高齢者がいる場合、声かけ
などを行うなど地域対策を
行うことが望ましいです。



- ⑩ 衣服を工夫しよう
衣服は麻や綿など通気性のよい
生地を選んだり、下着には吸収性
や速乾性にすぐれた素材を選び
ましょう。



暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわ
らげることが出来ます。これらを
参考にして夏を乗り切りましょう。

