

# 住まいのかわら版



<発行>

株式会社 ミスタービルド福島  
福島市西中央5丁目2-3  
TEL.024-533-1251

## 熱中症のリスクを避けましょう

真夏以外でも酷暑の日があるなど、時期に関係なく熱中症のリスクがあるので、しっかり対策をしましょう。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「熱中症対策」です。

### 思い込みにとらわれず 熱中症対策をしよう

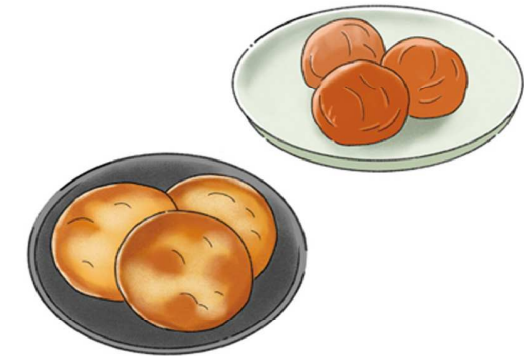
今や、夏に限らず、暑い日が多くなってきましたね。そこで、気を付けなければならぬのが熱中症。ふだんから対策が必要なのですが、こういうこと、ありませんか？

- ・のどの渇きを感じない
- ・夜中にトイレに行くのが面倒なので水分補給をせずに就寝する

熱中症は、自宅で起こることも多く、特に年を重ねると自覚症状が現れたときには、熱中症が進んでいる場合もあります。熱中症のリスクを避けるためにも、喉が渇いていなくても、面倒でも水分は必ず補給することが大切！1時間にコップ1杯程度取りましょう。ちなみに、水は、キンキンに冷えたものは避けた方がベター。胃腸に負担がかり、急激に体



を冷やしてしまうことも。だいたい、5〜15度くらいがおすすめです。



その際に、塩分補給も大切。梅干しや塩気のあるお菓子でもいいので手軽なものを取り入れましょう。

また、こんな考え方も要注意です。  
・エアコンは体が冷えるから、もしくは、特に暑さを感じないから使わない  
外が暑い日はエアコンを使って、室温の上昇を抑えることが大切。特に、危険な暑さが予想される「熱中症警戒アラート」が発表されたら、無理な

外出は控え、エアコンを使いましょう。ほかに、すだれやカーテン、ブラインドなども使い、直射日光を避けながら換気を適度に行うことも大切です。ちなみに、エアコンは、体に直接当たらないよう、風向きを調節すると良いですよ。もし、エアコンなどが壊れてしまい、使えないときは、冷たいタオルや保冷剤をガーゼなどに包んで冷やしましょう。ぬるま湯のシャワーも効果的です。



冷やす場所は、太い血管が通る首やわきの下、鼠径部がおすすめ！

### 頭の体操

#### 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてね！



答えは左をみてね！

こんな思い込みや状態も危険です。  
・暑さに強いから大丈夫  
・汗をかかない  
暑さは体内の水分と体力をどんどん奪っていきます。庭などで草むしりをするなど、外の作業中も適度に休憩を取って、水分と塩分補給をしましょう。

### 暑さに慣れる体づくりと 体の内部を効率的に冷やす

最近、話題になっているのが「暑熱順化」。暑さに体を慣らすことで、適度に汗をかくと、体温の上昇が抑えられるので、普段からウォーキングなどの運動をし、汗をかくことを意識することが大切。汗をかいたら水分と塩分を補給する習慣を身につけると良いですね。  
アイススラリーで体を冷やすことも



アイススラリーは、製氷皿でボトル 2/3 のスポーツドリンクを凍らせ、残り 1/3 のドリンクと一緒にミキサーにかければ OK

熱中症対策になります。アイススラリーとは、シャーベット状の氷飲料のことで、体の内部から冷やすことができる注目され、スポーツ飲料を扱うメーカーからもアイススラリー飲料が発売されるなど、浸透しつつあります。ちなみに、家でもつくるのができます。家にいる時はもちろん、スポーツの時にもおすすめです。自分に合った対策で、暑さを乗り切りましょう。



# ジメジメ、憂鬱な梅雨時期

## 住まいの快適レポート

# 湿気・カビ対策を万全に、快適な暮らしを!

高温多湿となるこれからの時期は、カビの繁殖も活発になり、注意が必要です。室内環境を整え、すっきり快適、健やかな日々を過ごしましょう!

## カビ が発生する 主要要因

- 湿度 湿度約 80% で、カビの繁殖は活発に。
- 温度 温度 5～35℃前後で、カビの胞子は付着した表面の栄養と水分を利用して発育。
- 栄養 食品・ホコリ・髪の毛などの有機物質がカビの養分になる。



### 対策 Point 湿度管理を徹底

カビは、湿度 60% 以下になると発育が鈍るため 50% 程度を目安に。湿度を下げるのに最適な除湿機やエアコンは、メンテナンスを怠ると、カビの温床となってしまうので注意が必要です。



### 対策 Point 入浴後は高温シャワーを実施

浴室はカビの住処。入浴後は、50℃程度の高温シャワーを浴室内にかけるだけで、カビの撃退をサポート。浴槽や壁などの水滴も拭き取りましょう。

### 対策 Point 見落としがちな結露も要チェック

窓ガラスの結露を放置すると、窓枠やカーテン、床にもカビが発生するリスクが高まります。水で薄めた食器用洗剤を染み込ませた雑巾で窓ガラスを拭き、仕上げに乾拭きすると結露防止に役立ちます。



### 対策 Point 基本は窓を開けて換気を

湿気がこもらないよう、窓を開けて換気することが重要。タンスの扉も1日1回は開けて、サーキュレーターを稼働させ、空気の流れを作しましょう。また家具と壁とを密着せず、10cm 程度離して配置するのが賢明です。

## 湿気対策に、新聞紙・重曹・竹炭が大活躍!

湿気の吸収力に優れ、消臭効果もある新聞紙・重曹・竹炭を活用しましょう。

- 布団を床に敷く場合は、布団の下に新聞紙を置くと、効率よく除湿可能。
- 重曹は空き瓶に入れて、蓋を開けたままシンク下などに配置を。
- 調湿も叶う竹炭は、靴箱に最適。

効果が薄れてきたら、天日干しをすると復活するので、エコなアイテムです。



## オススメ商品 リデア

ゆったりとお湯に浸かって過ごす、くつろぎのバスタイム



© 株式会社 LIXIL

洗い場からバスタブへの動作をサポートし、収納もたっぷりのスマートエスコートバーで安心して入浴することができます。

また、パッとくるりんポイ排水口は渦のチカラで髪の毛やゴミをパッとまとめます。渦でまとまったゴミをポイとすることで、お掃除が簡単です。



© 株式会社 LIXIL



© 株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…



新築 増改築

株式会社 ミスタービルド福島

福島市西中央5丁目2-3 TEL.024-533-1251