



“健康・快適は窓から” 知って得する

すまいの健康・快適だより



6

2022 JUNE

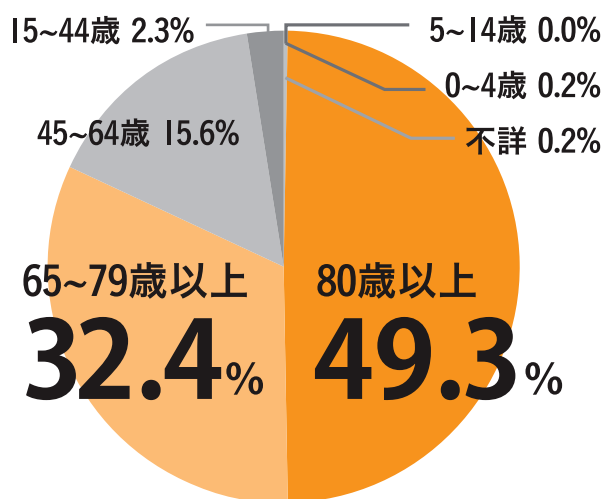
テーマ

家族の健康をまもろう

熱中症は室内でも要注意！



年齢別／熱中症死亡者の割合

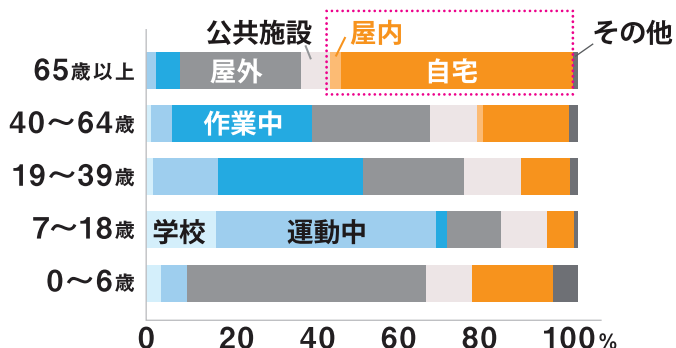


出典：「熱中症による死亡者数 人口動態統計 2019 年」厚生労働省

暑くなってくると心配なのが、熱中症。外出時もマスクを着用していると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、マスクをしているため水分を取りにくかったりして気づかいうちに脱水になるなど、注意が必要です。熱中症による死亡者の約8割が高齢者、そのうち約半数が80歳以上ですが、若い世代も年齢問わず気をつける必要があります。

高齢者の熱中症は、半数以上が室内で発生！

年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009 年

外出する時は、帽子や日傘、水分や塩分など熱中症対策をしている方も多いでしょう。ですが、実は高齢者の熱中症は半数以上が室内で発生しているんです。若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要ですが、ご高齢の方は在宅時、自宅を涼しく快適にして熱中症対策をしておくことがポイントです。

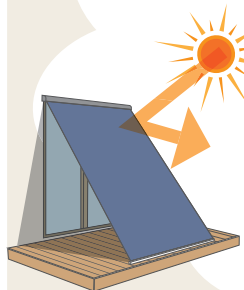
家族の健康のためにもしっかり対策をしていきましょう。

おすすめ対策は裏面へ！

日頃からこころがけたい 熱中症対策のキホン

暑い日は室内にいても無理せずエアコンを使用して、体に負担がかからないようにしましょう。暑さ対策として日よけをつけたり、適度な水分補給を合わせて行い熱中症の対策をしていきましょう。

暑い日差しは 室内に入る前にカット



外の暑い日差しや熱は窓などの開口部から入ってきます。日差しは、室内カーテンよりも外付け日よけなどで窓の外でカットするのが効率的。紫外線も遮り日焼け対策にも役立ちます。

こまめな水分補給と 暑さに備えた身体づくり



喉が渴く前にこまめに水分補給し脱水症状に注意しましょう。汗をかいた時は塩分補給も忘れずに。また暑さに備え、適度な運動を行い日頃から暑さに負けない体を作りましょう。

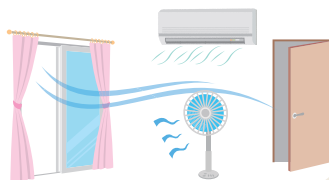
水分補給
1日あたり
1.2ℓが目安



500mℓ
ペットボトルなら2.5本
(1時間ごとにコップ1杯)

エアコン使用中もこまめな換気を

一般的なエアコンは室内の空気を循環させるだけなので、換気は行っていません。エアコンをつけたまま、窓やドアを2箇所開けて換気も適度に行いましょう。扇風機や換気扇を併用すると短時間で換気ができるのでおすすめです。



日頃から
適度な運動と
体調管理を
こころがけましょう



強い日差しから家族を守る、日よけリフォームはこちら！



外付け日よけ スタイルシェード

暑い日差しや紫外線をカットし冷房効率アップで光熱費削減にも。外からの視線も遮り、見た目もおしゃれで快適に。

実際の温度
シミュレーションを
動画でチェック！



1箇所あたり
約30分～



オーニング 彩風C型

日差しや紫外線をカットし、室内の温度上昇を抑えます。デッキやバルコニー上に取り付ければカフェテラスのようにおしゃれで涼しい心地よい日陰空間が出来ます。

1箇所あたり
約1日～

お問い合わせはお気軽にどうぞ！

supported by PATTOリクシル マド本舗