

# 屋外も室内もリスク増 万全な熱中症対策で、楽しい夏を満喫!

住まいの快適レポート

猛暑続きの今夏、熱中症で倒れるケースも増加傾向です。熱中症リスクを軽減する予防を怠らず、元気に夏を過ごしましょう!

## 熱中症って?

人間の体は常に熱が作られていて(産熱)、同時に熱を逃す働き(放熱)も行なっています。このバランスが崩れることで熱中症が発生します。熱中症とは、体温調節機能がうまく働かず、さまざまな症状を起こす病気です。

### 熱中症を疑う、特徴的な症状

- めまい ●ふらつき ●失神 ●手足のしびれや痙攣
- 倦怠感 ●頭痛 ●嘔吐 ●意識障害



## 熱中症予防

### 屋外

- 暑い日は無理な外出を控える。出かける際は、極力日陰を選んで歩く。
- 散歩など軽い運動も含めて、スポーツはなるべく涼しい時間帯に実施する。気温35℃以上、また湿度の高い日、風のない日は要注意。
- 長時間の運動は避けて、30分に1回程度の休憩をはさむ。
- 吸湿性・通気性に優れた衣類を着用。
- こまめな水分補給。塩分(ナトリウム)と糖質を含んだ、5~15℃に冷した飲料がおすすめです。



日傘は必需品!  
外側は白色、  
内側は照り返しも  
考慮し、  
黒色がベスト。

### 室内

- 部屋の風通しをよくする。
- 窓から差し込む日光を遮る。
- 温湿度計を設置し、こまめにチェックを。
- エアコンを上手に利用。就寝時もつけっぱなしを基本に。
- 時間を決めて、喉が渇いていなくても必ず水分を補給する。入浴前後、就寝前も忘れずに。



## 覚えておきたい 応急処置

氷のうなどで、手のひら・首・脇の下・太もものつけ根を集中的に冷やす。外出先では、濡れタオルや冷たいペットボトルなどで代用。

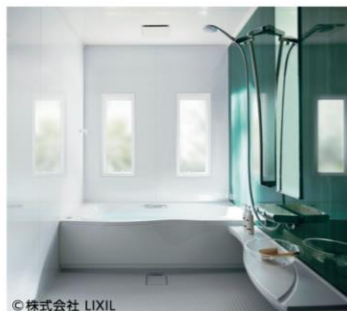


オススメ商品  
リプラス

窓の取り替えもカンタン!家の窓が、パッと美しく快適に。



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL

カンタン窓リフォームで、ちょっとした家事の  
間に窓リフォームが完了!

リプラスでこんなお悩みを解決します!

- ① 開閉できないFIX窓を開けられる窓に取り替えて、いつでも換気でき、気になるニオイやジメジメもスッキリできます。
- ② 冷房効率が上がり、エアコンの使い過ぎを抑えて光熱費を節約できます。

商品のお問合せは...

再生工房 タカショー

〒891-0113 鹿児島市東谷山7丁目23-12  
TEL0120-302-666 FAX.099-814-7751

# 洗濯機まかせにしていない!?

## 夏の衣類ケアは工夫次第で、着心地アップ!

洗濯しているのに、不快なニオイが取れない。襟元の黄ばみが気になる…。原因を探って、すっきりきれいな衣類で、毎日を快適に!

### 衣類の不快なニオイ・黄ばみの発生要因

- 不快なニオイの主原因は、雑菌です。特に夏場は汗を大量にかくため、雑菌も増殖します。洗濯で汗や汚れがきちんと落としきれないほか、乾かし方によっても菌は活発になります。
- 黄ばみを引き起こす正体は、衣類に付着した皮脂汚れ。汚れが空気に触れて酸化することで変色を起こします。また、洗剤成分が衣類に残っていることも要因のひとつです。



### ちょっとした工夫で、防菌・防臭

#### ★ 洗濯物は溜め込まない。

数日、放置する場合は、除菌スプレーなどを吹きかけて、通気性のいいカゴに。ハンガーにかけておくのも一考です。

#### ★ 天日干しはNG。

直射日光は色あせを招きます。生地劣化も早めるので、ベストは陰干し。日光が当たる際は、裏返して干すように。

#### ★ 洗濯後はすぐに干し、すばやく乾かす。

部屋干しの際はサーキュレーターを活用し、アーチ干しを。洗濯物の下半分周辺に風を当てると、効率的に乾燥させることができます。

#### ★ 洗濯機の掃除を徹底。

洗濯後は、フィルターに溜まった糸くずなどを取り除き、清潔を保ちましょう。

### 洗濯アレンジで、すっきり、きれいな衣類!

#### ▶ 洗濯機に入れる前に、つけ置き

30℃くらいのぬるま湯に酸素系漂白剤を溶かして、1時間ほどつけ置き。時間のない場合は、80~100℃ほどの熱湯に衣類を10分ほどつけ置きして、洗濯機へ。



#### ▶ 水量をアップ

節水は大切なことですが、汚れをしっかりと落とすには、水の量が決め手に。全自動洗濯機は基本、節水モードになっているので、設定を変更して、一段階水量を上げるか満水にするのがおすすめ。

#### ▶ すすぎと脱水は2回がけ

すすぎが不十分だと、洗剤成分が衣類に残ってしまい、ニオイや黄ばみを引き起こすことにも。また衣類の水分を極力減らすことで、乾き方も格段に差が出ます。



### オススメ商品 スタイルシェード

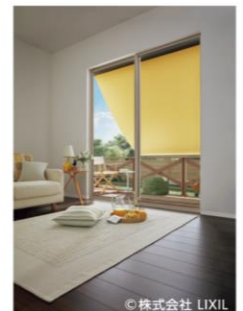
夏の窓辺を、もっと快適に。



家の中に風や光を心地よく通し、風を味わう、すがすがしさを感じる暮らし。

#### ↓ ここがオススメ!

- くつろぎスペースや物干しスペースとして大活躍のテラスもスタイルシェードを設置すれば、夏の強烈な日差しをカットしながら、プライバシーも確保できます。
- 部屋からつながるデッキは家族憩いの場。スタイルシェードをサッと固定すれば、さわやかなアウトドア空間が完成! 涼しい風を感じながら楽しく、気持ちのいいひとときが過ごせます。



商品のお問合せは…

再生工房 タカショー

〒891-0113 鹿児島市東谷山7丁目23-12  
TEL0120-302-666 FAX.099-814-7751