

いよいよ夏本番です！

日によっては40℃を超える地域もあり日本の夏は暑くなっています。

強い紫外線や暑さによる熱中症、害虫…。さまざまな問題が自宅の中でも発生します。

日差しで部屋が暑く夏バテ気味になったり、冷房が効きづらく、光熱費が高くなったり、夜も暑さで寝付けず寝不足…夏の住まいの暑さ、その原因と対策をご紹介します。



## 家の中が暑くなってしまう原因

### 「開口部からの熱の流入」



窓やドアなどの開口部は、熱の出入りが大きく室温を上昇させてしまいます

### 「空気の通りが悪い」



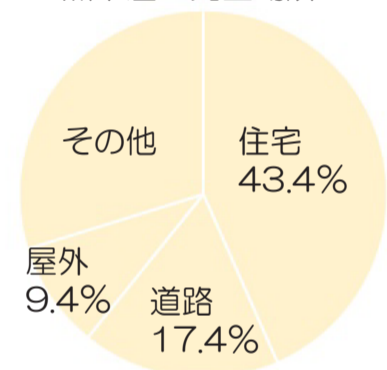
空気の通りが悪いと室温が上がりやすく、空気も循環しづらいのでムシムシしてしまいます。

## 熱中症は住宅で多く起きています！！

夏のニュースで多い熱中症。救急搬送される方は多く、そのうち約4割は住宅で発生しています。特に体温調整機能が十分に発達していない小さな子どもや温度に対する感覚が弱くなる高齢の方は熱中症にかかりやすいため、家の中においても注意が必要です！

室内の暑さをやわらげ、健康・快適に過ごしましょう！

熱中症の発生場所



総務省消防庁報道資料より

## 家の中の暑さ対策

### 「開口部から入る熱を抑える」

窓やドアから入ってくる熱を遮断することが大切です。

- 窓ガラスに直接貼り付ける遮熱シート
- 窓の外側で熱をシャットアウトするシェードの設置など

### 「開口部の断熱性を高める」

断熱性が低く、外部の熱が入りやすいの単板ガラス…遮熱、断熱性能に優れた窓の設置し、熱が室内に入り込む前にブロックでき、室内の温度上昇を防ぎます。

### 「風通しを良くする」

湿気や暑さが部屋にこもらないように、窓やドアを開けて風を通し、こもった熱を放出しましょう。

### 「室温や湿度を適切に保つ」

夏場は室温 25～28℃、湿度 45～60%が過ごしやすいとされています。扇風機やサーキュレーターを使用して部屋の空気を循環させましょう。窓を開けても暑いと感じる時は、エアコンを適切に使用して、サーキュレーターとのダブル使用で冷房の冷たい空気が効率的に循環し、湿度を下げる効果も期待できます。

株式会社 共同舎 (北嶺グループ企業)

一般建設業許可

北海道知事(般-24)石第21338号

一級建築士事務所

北海道知事登録(石)第5428号

札幌市東区北31条東17丁目5番24号

T(011) 787-3087 F(011) 787-3097

E-mail kyoudousya@hokurei-fudousan.co.jp

裏面もご覧ください。