

## ※室内でも起こる熱中症!!! 対策と対処法※

### 熱中症発生の要因

環境	主体	予防
<ul style="list-style-type: none"> <li>湿度</li> <li>風がない</li> <li>冷房機器不使用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康状態</li> <li>体調、疲労の状態</li> <li>睡眠不足</li> <li>暑さへの慣れ</li> <li>衣服の状況など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エアコン、扇風機を上手に利用</li> <li>部屋の温度を計る</li> <li>部屋の風通しを良くする</li> <li>こまめに水分補給</li> <li>涼しい服にする</li> </ul>

### 室内でも熱気や湿気がこもりやすいところは要注意

家の中のお風呂場、洗面所は洗濯機や乾燥機の熱がこもりやすく湿気もあります。このような場所で長時間過ごすときは注意しましょう。また、家の二階（最上階）は昼間に上がった気温や湿度により熱がこもっています。二階（最上階）に寝室がある場合は、窓を開ける、冷房をつけるなどして環境を整えるようにしましょう。



### 入浴後の脱水に注意

入浴により約 800ml の水分が失われてしまいます。(41℃の風呂に 15 分入浴後 30 分安静時) 脱水により熱中症を引き起こす危険性がありますので、入浴前後の水分補給が重要です。

### 気付かない内に脱水していることも

人間は発汗以外にも皮膚及び呼吸から水分を失っています。これは不感蒸泄※と呼ばれ、意識しなくても起こることですので、汗をかいていなくても水分補給は必要となります。  
※体重 60kg の人が平熱、室温 28℃の環境で 1 日に約 900ml。体温が 1 度上昇すると約 15%増加すると言われています。

### 室内でもこまめな水分補給が必要

室内だとのどの渇きを感じにくくなったりすることもあります。喉が渇いたと感じていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。とくに、高齢者はトイレの回数を気にし、水分摂取を控えてしまうこともあるので、積極的な対応が必要です。

### 睡眠不足や寝汗も影響する

寝ている間にも汗をかいており、一晩でコップ一杯分の水分が身体から失われています。また、暑さのため眠れないと体力が奪われますし、睡眠不足自体も熱中症のリスクになります。



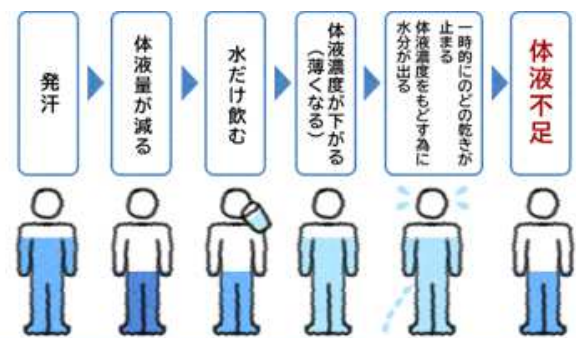
### お茶やビールでは水分補給にはなりません

お茶やアルコールには利尿作用があり、身体の中の水分を外に出してしまうため、水分の補給に適していません。また、汗には塩分（ナトリウム）などの電解質（イオン）が多く含まれているため、水だけ補給しても熱中症の予防にはなりません。0.1%~0.2%の食塩水やイオン飲料、経口補水液を摂るようにしましょう。



### 汗をかいたら塩分（ナトリウム）の補給も必要です!!!

冷えたイオン飲料や経口補水液の利用が手軽ですが、自分で調製するには 1 リットルの水、ティースプーン半分の食塩（2g）と角砂糖を好みに応じて数個溶かしてつくることもできます。



脱水時は、水分とともに適量の塩分をとることが重要です!

株式会社 鈴木住研

TEL 042-424-1449 FAX 042-424-1446

E-mail info@suzukijyuuken.com

ホームページ http://www.suzukijyuuken.com/

電話・FAX・メールにてお気軽に資料請求してください

## 災害に対する家庭での備え~これだけは準備しておこう!~

### 非常用持ち出しバッグの準備、できていますか?

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

### 非常用持ち出しバッグの内容の例（人数分用意しましょう）

- ☆飲料水、食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
  - ☆貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
  - ☆救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
  - ☆ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手
  - ☆懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器
  - ☆衣類、下着、毛布、タオル
  - ☆洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、携帯トイレ
- ※乳児のいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しておきましょう。



### 建築用語【プラグ】

電気の接続部品で、コンセントに差し込んで使う。

プラス側とマイナス側の2本足が多いが、アース用を加えた3本足のものもある。



### 季節のお手入れ【8月】

台風に向けて、住宅内外の点検を行ってください。  
特に、屋根、雨どい、窓、雨戸、排水溝などについて  
安全に注意の上、点検してください。



## 熱遮断と耐久保護を兼ねた快適空間を創造するコーティング材「ヒートバリアー」

### 水系材料のため、扱いやすい地球環境に優しい塗料。

熱反射率の高い超微粒子中空セラミックビーズと、耐久性に優れた架橋型アクリル樹脂を複合したコーティング材で、断熱特性が快適な室内空間を与え、伸縮性にも優れているため、コンクリート、スレート、カラー鉄板等の屋根と外壁を、長時間しっかり保護します。

#### ☆製品特徴☆

- 遮熱  
熱反射効果が高いので、建物の温度上昇が抑えられて、夏は涼しく、冬は暖かい外断熱として機能します。建物自体を長持ちさせて、省エネ効果が大きくなります。
- 防水  
ヒートバリアーの塗装面は、微細な中空セラミックビーズで覆われて水を完全にシャットアウトします。また塗膜に伸縮性があり、建物の細かなひび割れもカバーします。
- 防音  
中空セラミックビーズの層が、屋根・天井・壁を通過する音を数デシベル低下させて、防音効果を発揮します。
- 防露  
建物内への熱エネルギー伝導を抑えることで、結露の発生を効果的に防止します。
- 耐久  
架橋型樹脂が緻密なコーティング層を形成し、耐久性に優れるため、建物を長期間しっかり保護します。
- 断熱  
ヒートバリアーを室内に塗ると、室内から逃げる熱エネルギーを封じこめて、省エネの暖かい室内を作り出します。

日差しの厳しい沖縄県のコンクリート製陸屋根にヒートバリアーを塗装して施工前、施工後で表面温度を測定しました。塗装後は表面温度差が最大 10℃以上の差があり、室内で約 3℃の違いが測定されています。