

毎日暑い日が続き室内はクーラー、野外は照りつける太陽、体調管理の難しい時期にさしかかりました。暑さ対策も必要ですが節電対策も必要です。みなさん体調には十分気をつけましょう。



夏場のマスク、熱中症のリスクは？

マスクを着用して過ごすということが見込まれる今年の夏。夏場にマスクを使用することが不慣れな方において最も注意していただきたいのが熱中症です。夏場のマスクの使用は熱中症のリスクを高めることが考えられます。気温が高くなり体内に熱がこもるようになる汗をかいたり、呼吸をして冷えた空気を体内に取り込んだりすることで熱を発散していき体内調節を行います。ですがマスクを使用していると、自分の呼吸によって温かい空気しか入ってこないため呼吸で身体を冷やす事が難しく、むしろ体温を上昇させてしまいます。また顔の半分ほどがマスクで覆われるので熱がこもりやすくなります。このように熱がこもりやすく発散しにくくなっているのに加えて、マスクによる加湿で口の渇きを感じにくくなる為、熱中症に気づくのが遅くなりマスクなしで過ごしていた時よりも熱中症になるリスクは高まると考えられています。今年の夏は平年よりも高めである事が見込まれており尚のこと、平年よりも熱中症のリスクは高まると考えておくといよいでしょう。

熱中症を防ぐには？

基本的な熱中症対策で最も大切なのは水分をこまめにゆっくりと摂る事です。一気に飲みをしても水分はしっかりと体内に吸収されません。特にマスクをしているとどのの渇きを感じない場合が多く、気づいたら熱中症になっている可能性があります。よりこまめに水分を摂るようにしましょう。室内では冷房を活用し涼しくしておきましょう。暑くて苦しい、めまいがするなど熱中症の症状が出ている場合は人のいないところで一旦マスクを外して呼吸を整え水分を摂って休む方法もよいでしょう。外出を自粛し家で過ごしていたという方や外の暑さになれていない方も多く、マスクをつけて暑い中外出することで体調を崩される可能性もあるので、散歩など徐々に暑さに体を慣らしていくことも必要です。気象情報などしっかりと情報収集をし体調に合わせて計画的に外出をして熱中症を予防しましょう。

ご意見・お客様の声などを書いて返信して下さいね。

暑さ対策・省エネ対策に、「屋根クール」のご紹介

「屋根クール」とは、屋根に散水をする事で、室内温度の上昇を抑制するシステムです。独自制御システムにより、外気温の変化に合わせて散水する時間の設定や、雨の日の休止・休日の停止などの自由な設定が行える為、少量の水で温度上昇を防ぎます。又、散水を行う事で室内温度上昇の抑制になりますので、エアコン効率も良くなり結果的にエアコンの電力使用量が下がります。

特徴：

- * 条件に合わせて散水時間や散水パターンの設定が行えます。
- * 気化熱の法則により、最小限の水で屋根表面の温度上昇を抑制します。
- * シンプル構造なので、設置やメンテナンスが簡単です。



サ プ リ ナ 株 式 会 社
ニュースレター担当者： 松山 哲也
TEL: 0725-22-4801
FAX: 0725-23-3486
<http://www.suprena.co.jp>

ニュースレターの配信がご不要の方は配信を止めさせて頂きますのでお手数ですが、上記欄にFAX No.を記入の上ご返信して下さい。宛名に覚えの無い方も配信を停止しますのでFAX No. を記入してご返信下さい。お名前だけですと停止手続きができない場合がございますので必ずFAX No. の記入をお願い致します。