



家の中でも要注意！ 熱中症の予防と対策をしよう

「炎天下の屋外で起きる」というイメージが強い熱中症ですが、実は家の中での発生率が約半数を占めることもあります。いつ・どんな時に起きるのか、どんな環境が危険なのかを把握して、家の中でも要注意の熱中症を予防しましょう！

コロナ禍の巣ごもり生活でも危険！ 家の中でも熱中症対策を

消防庁によると、2020年の6月末には熱中症の屋内での発生率は44.7%と、全体のほぼ半数を占めていました（2020年6月22日～28日のデータ）。

その主な原因は、「室温や湿度が思ったよりも高くなって」「乳幼児や高齢者、体調不良者などの抵抗力が弱い人だった」、「仕事や作業に長時間没頭して、水分の補給を怠っていた」などです。

これらを防ぐためには、以下の対策が有効です。

1. 温度計と湿度計を部屋ごとに置いて、温度と湿度に注意を払う

※日当たりや部屋の構造などによって、同じ家の中でも温度や湿度は異なります

2. 室温と湿度を適切に保つ（室温 28℃以下・湿度 50～60%）

※熱中症のリスクは湿度 70%から急上昇します

3. こまめな水分補給と休憩、適度な塩分補給を心がける

※のどが渇いていなくても定期的に水分をとり、発汗で失われる塩分も補給する



4. 規則的な生活、十分な睡眠、栄養バランスの良い食事を心がける

※これらができていないと、体力が落ちて熱中症になりやすくなります

「寝起き」と「お風呂上がり」はより危険！しばらく安静にして水分の補給を

家の中で特に脱水症状が起きやすい状況は、「寝起き」と「お風呂上がり」です。

人は就寝中に汗をかくため、起床時に約コップ1杯分の水分を失っています。また、お風呂上がりにはなんと約800mlもの水分を失っています（41℃のお風呂に15分入浴後、30分安静にしたとき）。

そのため、起き抜けやお風呂上がりに水分を補給せずいきなり活発に動くと、熱中症だけでなく脳梗塞や心筋梗塞などのリスクも上がってしまいます。

起床後や入浴の前後には、意識して水分を補給しましょう。

就寝時の「夜間熱中症」にも要注意！ エアコンを使ってリスクを減らそう

高温多湿なうえに、夕方から翌朝まで25℃以下に下がらない「熱帯夜」が当たり前になってきた日本の夏。就寝中の「夜間熱中症」を避けるためには、エアコンを上手に活用しましょう。

寝苦しい夜はエアコンの設定温度を26～28℃にして、一晩中つけておけば快適に眠れます。

ご家族の体感温度が違う場合は、暑がりの人に設定温度を合わせて、寒がりの人は長袖のパジャマを着るといったように調節しましょう。

機種によっては「快眠」モードのような、快適な睡眠に適した湿度と温度にコントロールしてくれる機能があるものもあります。

全国に広がる家づくりネットワーク

INOS

イノスグループ

0120-916-672

有限会社 滝本工務店

