

# 暮らしの瓦版



## 梅雨



### 梅雨の嫌な湿度から快適に過ごそう!

いよいよ梅雨の季節がやってきました。梅雨どきの、室内の湿気にお悩みのご家庭は多いのでは？フローリングがしめっばい、気づけば窓には結露…。ほっとくと体調に影響が出てしまうことも。結露によるカビは本当に嫌です。湿気がたまった時、快適な暮らし、体や住宅を守る方法をお知らせいたします。

### 湿気の放置は、カビ、結露、虫の発生の原因に…

北海道や、南の島々を除く日本の大部分は、「温暖湿潤気候(温帯湿潤気候)」に属し、もともと年間を通じて湿度が高い日が多い国です。湿度が低い時期の1月は58%に対し、6月は78%、7月は80%にまであがるので、湿度の変化を体感してしまいます。その不快感だけでなく、湿気は、そのままにしておくと、住まいのあちこちにいろいろな影響を与えるのです。

窓際の結露により、カーテンに、押入れの結露で壁や布団に、結露はカビの発生も招いてしまいます。6月は湿度も高いけれど、気温も5月より平均して4度以上高くなります。7月ともなれば、さらに3度上昇7月は、3度以上高くなるので、湿度+温度=でカビの大量発生なのです。

一戸建てはヤスデやムカデに注意です！戸外から徘徊して入ってきてしまうので、家の開口部近くに、落ち葉や廃材などをそのままにしないことが大事です。集合住宅などの場合は、気密性の高さから湿度があがりやすくダニや、カビを食べる害虫チャタテムシが増えます。うどんや小麦粉などにも発生します。

### 簡単! 湿気対策4つの方法

#### ①とびらを開放!

全て扉を開放して換気する事を月に1回! 収納物を全部出してチェック。必要ない物は廃棄しよう。

#### ②湿った物はしまわない!

寝た後の布団をすぐしまうのは、夜の間に体から出た汗、つまり水分をいっぱい含んでいます。脱いですぐは、あたたまっていきますし、それなりに湿気もたまっていきます。洋服にも空気を流そう。

#### ③空気の通り道を作る

カビは湿気がこもり、空気の流れがないのが原因です。流れの無い時は少し強引にでも風を送ろう。

#### ④扇風機や換気扇の使用

空気が滞留することでカビの繁殖条件が整います。その為扇風機などで空気を動かしましょう。

### エアコンの電気代は?

扇風機とエアコンの電気代を比較してみたら驚きの結果が! エアコンと扇風機をそれぞれ1カ月毎日使用したとしてかかる電気代を比較すると、エアコンの電気代が月2,332円、扇風機は月219円でした。なんと、扇風機の電気代はエアコンの1/10以下と大変安いことがわかりました。エアコンの掃除をしていなかったり、年式が古いとこの金額より高くなります。(18時間運転の差です)

**エアコンの風向きは水平、扇風機を上向きに回すことで空気が効率よく冷え、節約にもなります!**

2021年  
6月号



## 脱水症



熱中症注意  
こまめな水分補給

### 気をつけたい夏の病気、脱水症と脳梗塞。1年で脳梗塞は夏に多い!

気温が上がると脳梗塞が増加します。体内の熱を発散しようと血管が拡張し血圧が低下します。そして、汗をかくことで水分が不足して血液が濃くなり、脳血管が詰まりやすくなります。夏の脳梗塞は、体内の脱水症状が引き金になる事が非常に多いのです! とくに今年はコロナの影響でマスクをする事が多いので体内の温度調節に注意がいつもよりも必要なのです。

マスクを着けていると心拍数や呼吸数が上昇して体に負担がかかり、熱中症の危険度が上がります。予防のポイントは、換気扇や窓の開放で換気をしながら室内の温度を調整して水分補給をします。水分補給は喉が渇く前ではなく、こまめに摂取する事が大切です。

### 人は1日2.5L水分を失う

体からなくなる水分量を知りましょう! 人間は1日に約2.5リットルの水を排出します。水をそのまま2.5リットルも飲むの大変! と思えますが食事を摂る事によって1リットルの水分、またタンパク質や脂肪を燃焼させて0.5リットルの水分を摂取しているので **残りのあと1リットルの水を飲めばOKなのです!**

### 予防と対策

脳梗塞が起こりやすい時期と時間帯には特徴があります。6月~8月の夏場の睡眠中と朝の起床後2時間以内に集中して発症する事がわかっています。起床時には 血圧が上昇、就寝前と起床後にコップ一杯ずつの水を飲むことが予防になるのです。

**午前4時から8時にかけては血液の濃度が最も高くなっているため、危険な時間なのです!**

### 脳梗塞の前触れ、初期症状

※片方の手足に力が入らない ※顔や体の半身がしびれ ※言葉が出にくい ※頭痛、めまい、歩きにくいなどの症状が出る事が多いそうです。いつもの頭痛薬が効かなかったという方もいます。日も経つと症状が治まってしまうので、放置する人が多く、これが事態を悪化させます。この段階で脳梗塞を疑い、一刻も早く脳神経外科に行くことが重要です!

**本格的な脱水症になる前に有効な対策をとらないと、症状は一気に重篤へと進むのです**  
**睡眠の前、寝起きすぐに、コップ1杯程度(200cc)摂取しよう!**

弊社では新型コロナウイルス予防対策に取り組みながら営業いたしております。  
**北本建設株式会社** ☎048-591-1234