

T-P-E-C健康ニュース

発行：ティーペック株式会社

今月のテーマ『夏バテの後遺症を引きずらないために』

◆「五感を意識した暑さ対策を」◆

五感を意識した暑さ対策を

消費電力も電気代もぐ～んとアップする夏、エアコンだけに頼らないエコな暑さ対策はいかがですか。五感をを使うという実にアナログで地味な方法ですが、地球環境にも家計にも優しく、健康にもよい。しかも、自分のアイデアがフルに発揮できて、意外に楽しみながら実践できます。

日本特有の蒸し暑い夏を涼やかに乗り切るために、ぜひお試しください。

視覚で涼む ——寒色系のインテリア・衣服、ガラス素材の器

色には赤や黄色などの「暖色」、緑みの青・青・青紫の「寒色」、それ以外の「中間色」があります。同じ温度の部屋にいた場合、暖色系の部屋と寒色系の部屋で感じる体感温度には、個人差はあるものの3℃の違いがあるという報告もありますが、一般的に、見た目で、暖色は暖かさを感じさせる色、寒色は涼しさを感じさせる色といわれています。しかし、実は、色の効果は見た目だけにとどまらず、直接神経や体にも作用しています。真っ赤な部屋と真っ青な部屋で目隠しをして一定時間過ごすと、色は見えないにもかかわらず、体温や心拍数に明らかな違いが出ることがわかっています。

リビングやベッドルームのインテリア、衣服などを寒色系でまとめれば、エアコンの設定温度を下げすぎずに暑い夏を快適に過ごせるでしょう。ただし、寒色は同時に「苦い」「青臭い」というイメージにつながりやすいので、キッチンやダイニングには夏でも暖色や中間色の中の黄色よりのグリーンなどを使うのがよいといわれています。

色のほかに見た目に涼しさを演出してくれるのがガラス素材の器です。サラダや冷製の料理を盛り付けたりするのも涼しげですし、コップや皿、花瓶、金魚鉢などのお気に入りのガラス素材の器に水を張って水生植物を育てて、目のつくところに置いておくのもいいでしょう。

また、窓辺にすだれをかけて直射日光が室内に差し込むのを防ぐ昔ながらの暑さ対策がありますが、すだれの代わりにベランダや窓の外、外壁などにつる性の植物を育てて自然の緑のカーテンをつくるのも見た目にとってもさわやかで、実際に室温も下がるといわれています。

さらにもうひとつ、昔ながらの暑さ対策として打ち水があります。見た目にも涼やかですし、実際、温度を下げる効果があるといわれています。真夏の炎天下で打ち水を行うと、地面が熱せられているためすぐに水が蒸発して、かえって蒸し暑くなってしまいますから、午前中や夕方の少し気温が低めのとに行うのがよいでしょう。使用する水は、お風呂の残り湯などをリサイクルしましょう。

触覚で涼む ——体感温度を下げる風、麻・綿素材の衣服や寝具

扇風機を使って部屋に風を流すと、実際の温度よりも体感温度が下がり涼しく感じます。寝苦しい夜にも、扇風機の風が直接体に当たらないように注意して、扇風機を天上のほうに向けて首振りにし、いちばん弱い風にセットしておく、寝苦しさがだいぶ和らぎます。睡眠中にかく寝汗なども風があると汗が蒸発しやすくなります。

外出するときは扇子などを持ち歩くのもよいでしょう。

直接肌に触れる衣服や寝具などは、麻や綿などの涼しい素材がお勧めです。麻は繊維の中が中空なため吸水性がよく乾きやすいので、いつでもさらさらした感じを保ちますし、綿は肌触りが柔らかく吸水性に優れています。

寝具は肌と密着すると通気性が悪く蒸れて暑く感じますから、肌に触れる面積が少なく熱を逃しやすい麻のベッドパッドなどを利用してみましょう。

足裏のひんやりした感触が気持ちがいいのが畳やゴザです。素材のい草には小さなあなが無数にあって、このあなが汗や湿気を吸い取るため素肌が触れてもべとつかずさらさらした感じが続きます。

聴覚で涼む ——涼やかな音色の風鈴、風にそよぐ木の葉・笹

夏の風物詩といえば風鈴。その涼やかな音色で、暑い夏をさわやかに演出してくれます。素材や形、色、音色などさまざまなものがありますから、好みのものを探してみましょう。しかし、風鈴の音は密集した住宅地や集合住宅では生活騒音に分類され、時と場合によっては安眠妨害や近所迷惑にもなりかねないので、ご近所への配慮を忘れないようにしましょう。

風にそよぐ木の葉のさやぎも涼しさを演出してくれるもののひとつです。庭やベランダに高木や笹など葉音のたちやすい植物を植えたり置いたりしてみましょう。

味覚で涼む ——色鮮やかな夏野菜

トマト、きゅうり、なす、かぼちゃ、ピーマン、パプリカ、枝豆などの、夏に収穫される野菜は色が鮮やかで濃く、水分を多く含んでいるのが特長です。汗をかくことで体内の熱を下げてくれる作用のあるものが多く、また、カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類も多く含まれています。夏ばて防止にとっても効果がありますから、栄養素がぎゅっと詰まった夏野菜をたっぷりとり、暑い夏を乗り切る体力を保ちましょう。

嗅覚で涼む ——かんきつ系の香りでさわやかな清涼感

ミント系やレモン、グレープフルーツなどのかんきつ系の香りは、さわやかな清涼感で涼しさを演出してくれます。お部屋に、シュッと香りのミストをひと吹きして、おしゃれな暑さ対策を楽しみましょう。



いま、省エネやエコなどが地球環境を守るための重要なキーワードとなっています。身近な生活のなかで手軽に地球環境の未来に貢献できることはないか、と考えている人も少なくないのではないのでしょうか。エアコンなどがなかったころの日本で実践されてきた昔ながらの暑さ対策、そんな生活の知恵をいまこそ見直してみるとときかもしれません。