

やどかり かわらばん

2008年9月
住まいるカレッジ伊勢原事務局
URL:ishii-koumuten.com

夏バテ対策

夏バテ(なつばて)とは夏の暑さにより自律神経系の乱れに起因する現れる様々な症状。暑気中り、暑さ負け、夏負けと呼ばれることもあります。

原因

人間の体は、高温・多湿な状態では体温を一定に保とうとしてエネルギーを消費し、かなりの負担がかかります。通常は負担に耐えることができますが、特に負担が強い場合や、長引いたりすると体に溜まった熱を外に出すことが出来なくなります。この状態が続いて様々な症状が現れるのが夏バテです。原因として挙げられるものに自律神経のバランスの乱れがあります。前述の通り、暑くなると、体は体温を保とうとしますが、汗をかいたり血管を広げたりして体温を逃がそうとするのは自律神経の働きによるものです。

冷房の無かった時代は猛暑による体力低下・食欲不振などいわゆる「夏やせ」と呼ばれる症状が主でしたが、空調設備が普及した現代では気温と湿度の急激な変化により自律神経のバランスが崩れて起こることが多いようです。ストレスや冷房による冷え、睡眠不足なども原因となります。

「夏バテ」という名称から夏のみでの病気であると思われるがちですが、気候の変化が激しい梅雨や初夏にも起こりやすいようです。

夏バテ予防(1)～快適な睡眠を得る

夏バテ予防に有効なのが、快適な睡眠です。しかし、熱帯夜が続くと連日寝苦しい夜となりますが、寝苦しいからと言って、エアコンでむやみに室温を下げると、身体に負担がかかり、夏バテの原因になってしまいます。そこで上手に調整したいのが「湿度」です。

日本の夏は寝床の湿度が80%と高く、これがさらに寝苦しさにつながっています。だからこそ、温度だけでなく、湿度を適切に調整することが大事なのです。室温が多少高めでも湿度を下げれば、寝苦しさは解消されますので、「冷房」だけでなく「除湿」も上手に使い、身体への負担も軽減したいものです。

夏バテ予防(2)～「温度差」

次に、室内の「温度」について。今年のように暑い日が続くと、一日中エアコンの冷房を利用しているという方も多いでしょう。しかし、長時間の冷房も夏バテを引き起こす原因となります。理想の室温は...

夏の快適温度は【28度】

外との温度差は【5度以内】

とされています。最近では暑さが厳しいため、屋外と室内が5度以上の「温度差」となっている時も多いはず。しかし、この温度差は夏バテの最大原因。温度差が激しいほど、身体の器官をコントロールしている「自律神経」は、度々切り替えをしなくてはならず、疲れてしまうという訳です。その結果、夏バテを引き起こします。

夏バテは、暑さが和らぐ頃にやってくると言われています。できる限り室内の環境を安定させ、夏の終わりに体調を崩さないよう、今からしっかり対策をしておきましょう。



ゲリラ豪雨はなぜ発生する?



短時間に局所的な豪雨をもたらす「ゲリラ豪雨」の原因は積乱雲(入道雲)。地表付近の空気が暖かくかつ湿った状態で、上層に冷たく乾いた空気が流れ込むと大気の状態が不安定になります。この不安定を解消しようとする空気が混じり合う結果、積乱雲が発生しやすくなり、局地的な激しい雨を降らせるのです。

その他の原因として、地球温暖化、ヒートアイランド現象などが挙げられます。

初めて「ゲリラ豪雨」という言葉が公に使用されたのは、1953年8月14日-15日にかけて、京都府の木津川上流域で発生した雷雨性の大雨に関する、1953年8月15日の朝日新聞夕刊の報道記事とされています。

こんな時は要注意! 危険を感じたら即、避難

- ・ 天気予報 「大気の状態が不安定」「雷」「天気の急変」などの表現がある時
- ・ 警報や注意報 雷注意報、大雨や洪水の警報・注意報が出ている時
- ・ レーダーなどの観測情報 周辺や上流で雨が降っている時
- ・ 空の状態 「急に真っ黒な雲が近づいてきた」「雷鳴が聞こえる」「稲光が見えた」
- ・ 川の状態 「水かさが増えてきた」「濁ってきた」「流木や落ち葉が流れてきた」
- ・ 警報装置 サイレンの音が聞こえる時
- ・ 看板 「危険区域には立ち入らない」などの表現がある時

秋のお客様感謝セミナー
9月7日
まもなくです

爽やかな秋に向け、住まいに運を呼込もう!
楽しいヒント満載でお待ちしています!!

誰もがプラス思考になる「目からウロコ」の話がいっぱい!!

風水は自然を上手く取り入れ、居心地を良くするための環境学。だから理にかなっていて、「なぜそうすると良いか」が分って、色々な面でプラス思考のヒントになるのです。このセミナーは日頃ご愛顧いただいている皆さまに、インテリアやデザインや色使いを工夫することで、もっと快適に、センスと運をアップしていただきたいとの思いでご案内させていただきます。



どうぞ、お気軽に麻生先生の「軽快でユーモア溢れる講演」をお楽しみください。皆さまのご来場を心よりお待ちしております。



講師紹介 麻生真琴(アツミ マコ)

昭和33年熊本県出身。「住まいるカレッジ」代表幹事。「家相・風水」セミナーや個別相談を全国で開催。ユーモアのある講演は、誰からも「親しみやすい、分かりやすい」と評判。一級建築士

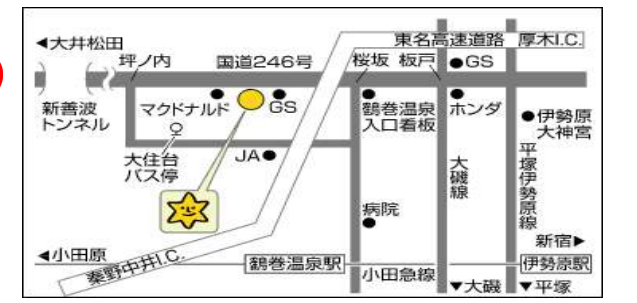


第2回家相・風水セミナー 参加費無料です

日程：平成20年9月7日(日)

- ◆午前の部10:00~12:30
トステムショールーム伊勢原(右上)
- ◆午後の部14:00~16:30
平塚市民センター(右下)

※ご都合の良い時間帯会場どうぞ
※皆様に優先してご案内します



【お問い合わせ先】
真心を型ちにす
有限会社石井工務店
TEL 0463-95-3025
FAX 0463-95-3021