

ご購入者さまの

MY HOME IDEA

暮らしの情報

暑さ対策

LIVING INFO.



ロールカーテン



カーテンDIY

リビング階段の場合、冷房の効きを良くするためにロールカーテンの設置は一般的。DIYでレールとカーテンを設置されている方も。これだけでも冷房の効きや節電に繋がります。



サーキュレーター



サーキュライト

サーキュレーターを置くことで空気を循環させ、ムラなくお部屋の温度を保てます。サーキュライトという照明器具と一体化したのなら、より効果的に天井付近のこもりやすい熱気を解消してくれ、さらに床に置くスペースも取られません。



扉施工（閉）



扉施工（開）

明るさキープ

こちらはスライド扉を取付けた事例。ロールカーテンと同じ効果ですが、すりガラスになっていることで、扉を閉めても窓からの光を遮断することもなく、明るさもキープできます。

窓際に観葉植物

番外編！

観葉植物を窓際に置くと、暑さ対策として効果があることをご存じでしたか？直射日光を和らげ、室温の上昇を抑えることができます。さらに、蒸散作用で周囲の空気の温度を下げる効果もあり「緑のエアコン」として活躍します！



みなさんも暑さ対策を参考にして夏を乗り切りましょう！



不動産 GUIDE

知っくガイド



ジモト不動産会社が住まいと暮らしの豆知識をご紹介します！

企業に義務付けられた熱中症対策

2025年6月より「労働安全衛生規則」によって、事業者が早期発見と重篤化防止のための措置を講じることが義務付けられました。近年、職場での熱中症による労働災害が増加しており、2022年から毎年30人を超える方が亡くなっているそうです。

企業には、

早期発見のための体制づくり

重篤化防止措置の手順作成

関係者への周知

が義務付けられ、対策を怠った場合は罰則の対象となります。

一方で、建築事業者にとっては業務量の増加や人材育成の必要性、工事の長期化やコスト増につながる可能性があり、最終的には住宅購入者が負担することから、今回の改正に伴う変化は、社会全体にとって重要な節目であるといえるでしょう。

ご紹介キャンペーン実施中

大英産業では、ご紹介いただいたお客様がご成約になると「ご紹介いただいた方」「ご紹介された方」双方にご紹介特典をお贈りしています。

詳しくは当社サイトをご覧ください



編集後記

省エネ住宅も熱中症対策の義務化も、地球温暖化の影響から生まれたものですが、そもそも温暖化を引き起こした原因は、私たち自身の経済活動によるものだと思うと、とても他人事とは思えません。今回の特集を通じて、自分事として、個人でもできることを積み重ねて行こうと思いました。（編集部）

Lively

11号

July

Take Free

大英産業 会報誌 ライブリー July 令和7年7月15日発行 第11号 発行・編集 大英産業株式会社 経営企画室 <https://www.daieisangyo.co.jp/> 〒807-0075 福岡県北九州市八幡西区下上津役4-1-36 Tel 093-613-5500

Lively

Motto Jimoto ga Sukini naru Paper

もっとジモトが好きになる
マチとヒトをつなぐライブリー



夏本番!できることからはじめよう!
ライブリーの
オススメ熱中症対策
PREVENTING HEATSTROKE

熊本市電から望む熊本城

北九州に

キックオフはここから

行きたくなる

住みたくなる

北九州の情報メディア
北九州市の情報が満載行こう住もう
北九州

夏本番!できることからはじめよう!

ライブラリーの
オススメ

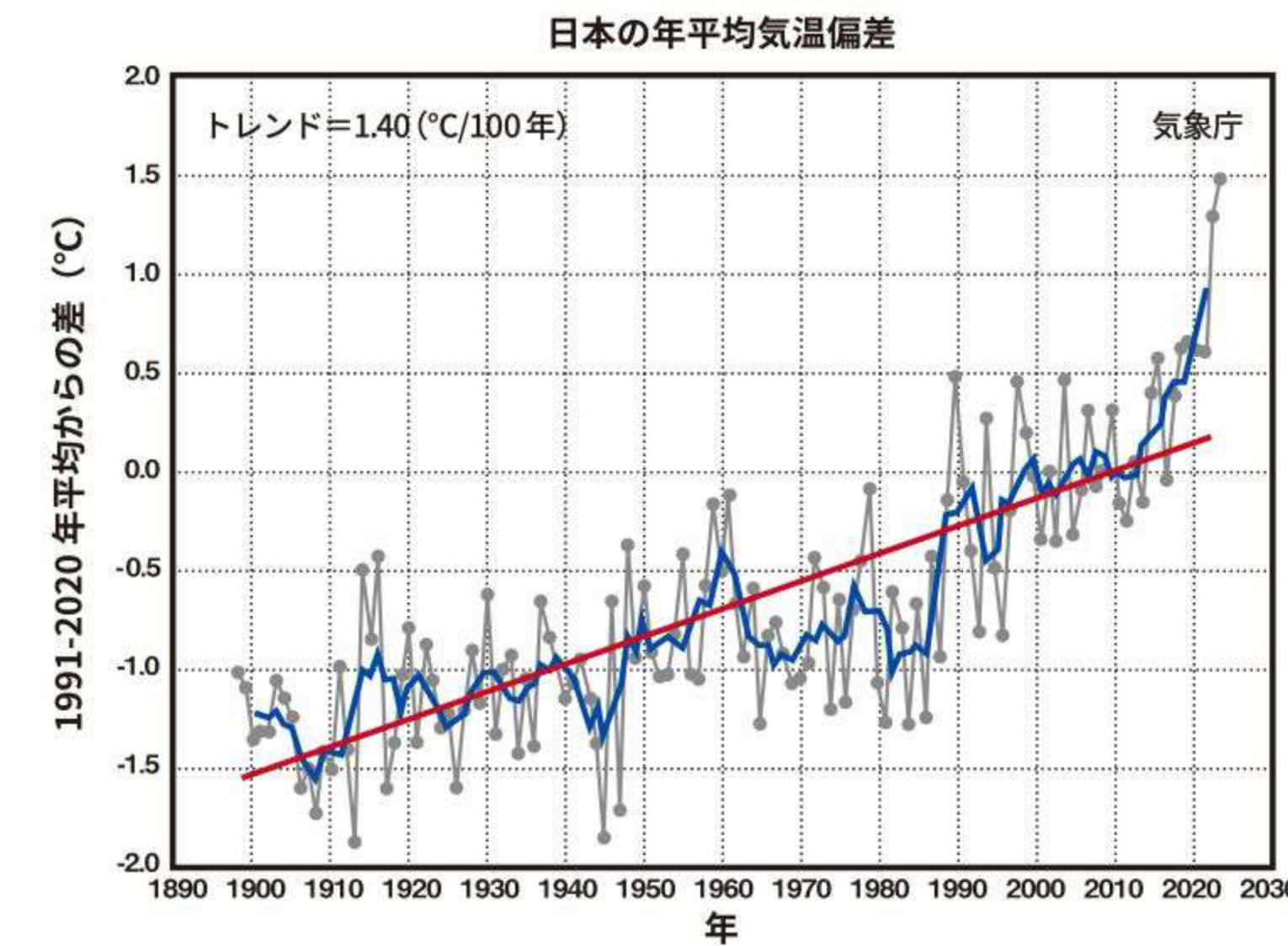
熱中症対策

ムリなく始められて、運動習慣や健康づくりにもつながるアプローチをご紹介します!

実は、2024年は 観測史上もっとも暑い1年でした

ちょっとびっくりですが、統計が開始された1898年以降、最も暑い夏だったそうです。地球温暖化やエルニーニョ現象(海水温が高くなる現象、言いにくいわりには、どこかカワイイ名前ですよ)などの影響が重なったことが原因とのこと。厳しい暑さはこれからも続くことが予想されます。

(出展) 気象庁ホームページ
https://www.data.jma.go.jp/cpdinfo/temp/an_jpn.html



細線(黒): 各年の平均気温の基準値からの偏差、太線(青): 偏差の5年移動平均値、直線(赤): 長期変化傾向。基準値は1991~2020年の30年平均値。

アプローチ1

運動

あえてやってみよう!「暑熱順化トレーニング」

聞いたことがある方もない方も、この夏ぜひ試していただきたいのが「暑熱順化トレーニング」。暑さに慣れるために自分から汗をかく方法です。夏本番を迎えるこの時期こそ、スタートにぴったり!

1. ウォーキング・ジョギング

ウォーキングなら1回30分、ジョギングなら1回15分を、週5日が目安。
普段よりも意識して階段を使うのも効果的です!

2. 自転車

1回30分を、週3日が目安。
通勤や買い物に自転車を使えるなら、ウォーキングやジョギングよりも無理なく続けられそうですね!

3. ストレッチ・筋トレ

1回30分を、週5日が目安。
YouTubeの動画を探して、自分なりのメニューを考えるのも楽しい!室内でも意外と、うっすら汗ばみます。

4. 入浴(しっかり湯船に入る)

2日に1回が目安。
夏場はシャワーで、という方も多いかも知れませんが、湯船につかるのも発汗チャンスです。

まとめ

これらのアプローチに水分補給と塩分補給もセットするとさらにいいですね! 熱中症対策を機に、ついでに運動習慣にもつなげたいですね!
この夏から少しずつ始めてみませんか?

ちょこっとキホン、 熱中症のからくり

人間は体を動かすと熱を発生させ体温を上げますが、汗をかくことで体温を下げる働きを持っています。この体温調整がうまくいかなくなると、体温が上がるばかりになり、体内に熱がこもってしまいます。
熱中症はこのようなメカニズムで起こるといわれています。

PREVENTING HEATSTROKE



アプローチ2

食事

しっかり摂取しよう!「とーっても大事な栄養素」

暑い季節は食欲がなく、朝食も億劫な方が少なくありません。ただ、暑い日々は想像以上にエネルギーを消費しているのも事実。食欲が低下しているときはなおさら、熱中症対策にも健康にもつながる食事で、効果的にアプローチを!

1. たんぱく質

飲んだ水分をしっかりと体内に吸収するために必要な栄養素。肉・魚・卵・乳製品などの動物性、納豆・豆腐などの植物性を組み合わせましょう。パワー感のある食材のイメージですね。

2. 電解質

汗と一緒に失われてしまいがちな栄養素(マグネシウム、カリウム、ナトリウム)。野菜・海藻・豆類・芋類・果物に含まれます。オススメは朝一杯の野菜たっぷりおみそ汁!

3. ビタミンB1・C

食事から摂取した糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素。豚肉・玄米・大豆・キノコ類に含まれます。そしてうなぎにも。土用丑の日のいわれは暑さ対策からきているそうです。

アプローチ3

過ごし方

室内でも油断しない! 夏をクールに乗り切るために

ここまでの「体温調整機能を活性化させる」「体内に熱をためない」「水分と栄養をしっかり摂取する」を踏まえて、押さえておきたい普段の過ごし方は?

1. こまめな水分補給

今更感ありますが(笑)、特に大人は普段からあまり水を飲まない方も少なくないかも?1日2L、とまではいかなくても、キホンを覚えて意識したいですね。使いたくなるようなオシャレなタンブラーをゲットするのも◎

2. 室温と湿度

屋内でもかかってしまう恐れのある熱中症。室温はもちろん、体に熱をためないためには湿度にも気を付けたいところ。トイレや押し入れなどの空調がない場所、キッチンなどの室内でも暑い場所に注意するといひそうです!

3. 服装

室内なら首や手足が露出している服装が、屋外なら直射日光から肌を守る長袖・長ズボンがおすすめ。帽子や日傘、接触冷感や速乾性のある素材も組み合わせ、コーディネートを楽しみながら対策したいですね!

4. グッズ

ここ数年でよく見かけるようになったネッククーラー、屋外で働く方に嬉しい電動ファン付き作業服、さらには熱中症リスクを事前に知らせてくれるスマートウォッチも!基本を押さえて、グッズを組み合わせればさらに安心ですね!

まとめ

今年の6月から、企業に対して熱中症対策が義務付けられたことから、猛暑との上手な付き合い方がさらに必要な時代になってきたといひそうです。環境に対してできることも、健康に対してすべきことも、今まで以上に一人ひとりが自分自身で考えて行動することが大切ですね。

ちょこっと裏技、 簡単セルフチェック



1. 手の親指の爪を逆の指でつまむ
2. つまんだ指を離す→白い爪がピンク色に戻る→3秒以上かかれば脱水症の可能性がありそうです!
いつでもできるチェックですのでぜひお試しください。