

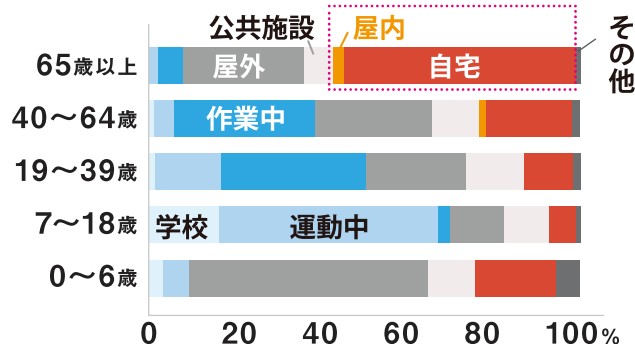


テーマ

熱中症になる前に知っておきたい 室内熱中症対策



年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

こんな時は要注意！

日差しが強い7～8月
11時～17時の間

急に暑くなったとき

気温が高い...28℃以上
湿度が高い...60%以上気温が低くても
湿度が高い...80%以上

熱中症は屋外で起きると思いがちですが、実は熱中症患者の45%を占める65歳以上の方の半数以上が自宅（屋内）で「室内熱中症」になっています。部屋の温度は26～28℃、湿度は60%前後が快適の目安です。エアコンや採風をバランス良く取り入れて予防をし、無理せず暑い夏を乗り切っていきましょう。

すぐできる室内熱中症セルフチェック

- トイレが近くなるので水分を控えている
- エアコンが苦手、または我慢して使わない
- のどの乾きをあまり感じなくなった
- 汗をあまりかかなくなった
- 外から帰ってくると部屋がとても暑い
- 暑くてエアコンが効きにくい
- 寝室が暑くて寝苦しい
- 部屋の空気がこもり、もわっとする

1つでも
チェックが
あると
要注意！

左のような場合、気づかぬうちに熱中症になりやすいため、注意が必要です。エアコンをつけっぱなしにすると光熱費が高いとお悩みの方は、涼しい時間は窓を開け風を採り込み、エアコンをつける時は外付け日よけでエアコン効率をアップさせるのがおすすめです。温度計や湿度計にも注意しながら、室内熱中症対策を試みましょう。

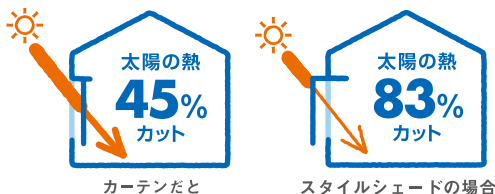
おすすめ対策は裏面へ！

日差しを遮り風を採り入れ室内熱中症を予防

まずは室内に日差しを入れない、効果的にエアコンを使う、涼しい時間だけ窓を開けるなど工夫してみましょう。

窓の外で日差しを遮る

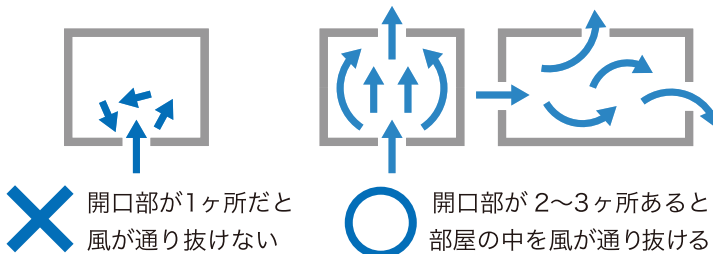
暑い日差しは、室内に入る前に外付け日よけなどで室外でカットするのが効果的。エアコン効率がアップし光熱費の節約に。紫外線も遮り日焼け対策にも役立ちます。



※一般複層ガラスの窓にスタイルシェードを使用した場合の性能です。関連JISなどに基づき計測および算出した値であり、保証値ではありません。

風通しを良くする

室内に熱がこもらないように、風の入口と出口を作り風通しを良くすることも大切。開口部が1ヶ所しかなければ、ドアを開け扇風機やサーキュレーターで風の流れを作りましょう。



日差しを遮るお手軽リフォームはこちら！



外付け日よけ スタイルシェード

暑い日差しや紫外線をカットし冷房効率アップで光熱費削減にも。外からの視線も遮り、見た目もおしゃれで快適に。

実際の温度シミュレーションを動画でチェック!



1箇所あたり
約30分~



リフォーム玄関ドア リシェント

採風窓のついたドアを選べば、扉やカギを閉めたまま換気ができるので防犯上も安心。壁を壊さない簡単リフォームです。

採風ドアを動画でチェック!



1箇所あたり
約1日~

換気対策特設サイト

住まいの換気対策はこちらもチェック▶



窓の断熱リフォームでさらにエアコン効率アップ!

窓から省エネリフォーム

超大型補助金

※
リフォームチャンス到来!

住宅省エネ 2024キャンペーン

令和5年11月2日以降に対象工事に着工するものを対象とします。

窓リフォームで **最大50%** 相当還元

※制度の適用には条件があります。



補助金について詳しくはこちら

補助金を上手に活用してお得にリフォームしましょう!

※住宅エコポイント制度、復興支援・住宅エコポイント制度、省エネ住宅ポイント制度、次世代住宅ポイント制度、グリーン住宅ポイント制度、こどもみらい住宅支援事業、住宅省エネ2023キャンペーンとの比較で、予算規模が過去最大規模という趣旨です。

お問い合わせはお気軽にどうぞ!