

◇熱中症は「暑い日」だけの問題ではない◇

夏になると毎年のように耳にする「熱中症」という症状です。

この熱中症は、真夏の炎天下だけで起こるものではありません。湿度の高い日や、風通しの悪い室内、更には体調の優れないときなど、さまざまな条件が重なることでだれでも起こる可能性があります。

2026年の気温は全国各地で平年より高く、熱中症による救急搬送者数も増加傾向です。特に高齢者や子ども、屋外で働く方やスポーツをする方は注意が必要ですが、健康な成人の方でも油断は禁物です。しっかりと対策して夏を満喫しましょう。

◇熱中症の定義と症状について◇

「熱中症」とは、高温な環境下で発汗による体温調整がうまく働かなくなり、体内に熱がこもってしまうことにより様々な症状がみられる状態を言います。主な症状として下記に列挙しました。

- ・めまい、立ちくらみ、顔のほてり。
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん、体のだるさや吐き気。
- ・汗のかきかたがおかしい。
- ・体温が高い、皮膚の異常。
- ・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない。
- ・水分補給ができない。

屋外だけでなく室内や車内で何もしていないときでも発症します。体調の変化を機敏に捉え、周囲の方にも気を配ることが重要です。

◇予防行動◇

熱中症を防ぐためには、場所に応じた適切な対策をとる事が大切です。「熱中症警戒アラート」発表時には、不要不急の外出は控え、暑さを避けましょう。

屋内では、「エアコンなどで温度を調節」「遮光カーテン、すだれを利用」「室温をこまめに確認」「WBGT(暑さ指数)も参考にする」ことが求められます。

屋外では、「日傘や帽子的着用」「日陰の利用やこまめな休憩」「単独での行動をなるべく避ける」ことが推奨されます。

更には、屋外・屋内いずれも、からだの蓄熱をさけるために「通気性の良い吸湿性・速乾性のある衣類の着用」「保冷剤・氷・冷たいタオルでからだを冷やす」ことが必要です。

◇熱中症発生場所で最も多い場所は「住居内」◇

熱中症というと、炎天下での作業やスポーツ中に起こるイメージがあります。

実は近年では熱中症による救急搬送の多くが室内で発生しています。特に高齢者は暑さや喉の渇きを感じにくく、「エアコンはまだ大丈夫」と我慢してしまうことで、気付かないうちに室温が上昇し、熱中症を引き起こしてしまうケースも少なくありません。

室内熱中症の原因は、単に外気温が高いだけではありません。日差しによる室温の上昇や風通しの悪さ、湿度の高さ、夜間の熱のこもりなど、住環境そのものが大きく影響しています。

エアコンを使用していても、部屋ごとの温度差が大きかったり、2階だけが暑くなったりすると、快適とは言えない環境になってしまいます。

熱中症を防ぐためには、こまめな水分補給はもちろん、室温を28℃以下、湿度を適切に保つことが大切です。

◇熱中症対策と「ファースの家」◇

全ての部屋で快適な温湿度をキープし続けることが出来るのが「ファースの家」です。硬質ウレタンフォームの断熱材「エアクラウ」が家全体を魔法瓶のように包みこみ、外側からは硬質ウレタンフォームの断熱ボード「ファースボードK」で内外ダブル断熱を実現しています。そして天井裏に設置された健康空気循環システム「AIキット」と高機能エアコン、床下にある調湿剤「ファースシリカ」が機能し、家全体をほぼ適温適湿に保ちます。

室内の温度差が少なく、湿度も適切に保たれることで、一年を通して快適に過ごしやすいだけでなく、夏場の熱中症対策や冬場のヒートショック対策にもつながります。毎日を過ごす住まいだからこそ、室内環境の質は健康的な暮らしを支える大切な要素です。

熱中症対策は、水分補給やエアコンの使用だけではなく、「どんな家で暮らすか」という視点もこれからの時代には重要です。毎日を過ごす住まいだからこそ、家族の健康を守る性能に目を向けてみましょう。

(著・ハウジング事業部 柳田湧弥)

