

# 暮らしの通信

## 快適な住まいのための

# 夏の日差し対策

今年の夏も相変わらず在宅時間が多くなりそう。室内で快適に過ごすために、日差しや暑さ対策を行きましょう。



日差しは窓の「内、外」でカット

夏場、部屋に入ってくる熱の大半が窓からのものと言われています。これを遮断するために、窓の内側、外側の両方で日差し対策を行きましょう。

### ●屋内はカーテンを

カーテンは素材に注目してください。昨今の遮熱カーテンは金属などを含む繊維を使い、より効果的に日差しを遮るものになっています。日中利用する部屋なら暗くならないレースタイプなど、部屋の用途に合わせて使い分けて。

### ●屋外ではシェードを

窓の外に日陰を作ること、室内に入ってくる前に熱をシャットアウト。すだれは昔の人の知恵ですが、遮熱効果の高いおしゃれなシェードも人気です。例えばLIXILのスタイルシェードは、室外で日差しによる熱を83%※もカットする優れモノです。

※LIXIL調べ



実は重要  
窓そのものの断熱

窓そのものを断熱効果のあるものに変えることで、室内への熱の流入を大幅に抑

LIXILのスタイルシェードは、窓に外付けするタイプの、見た目スッキリ、遮熱効果パッチリの日よけです。ボトムのパーゴと窓の上に取り付けたシンプルなボックスに収納できます。



えられます。高性能ガラスや樹脂サッシなどで作られた断熱窓が人気です。また、内窓(二重窓)を設置することも断熱効果は高まります。いずれも夏は涼しく冬には暖かく、冷暖房費の節約につながります。

夏の暑さ対策は窓周りがポイント! 日差しをカットして涼やかな室内に



がります。

日差し/暑さ対策は1つだけではありません。より高い効果を得るために、それぞれを組み合わせて使いましょう。

### 暮らしメモ

#### 室内熱中症にご注意

熱中症といえは屋外で発症するイメージがありますが、実は室内も危険です。高温多湿な場所では徐々に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなりやすくなります。室内だからと安心せずに、対策を心がけましょう。

#### ●水分補給は1時間にコップ1杯

水分補給は1日あたり1・2ℓ、1時間にコップ1杯が目安です。マスクはのどの渴きを感じにくくしてしまうので注意が必要です。のどが潤いていなくても、水分を補給する習慣を身に付けましょう。また、汗をかいたあとは塩分の補給も忘れずに。

#### ●室内温度をこまめにチェック

感染症対策のためには換気が欠かせませんが、その際、室内温度が上がってしまうことがあるので気をつけてください。また、エアコンの設定温度イコール室温ではありません。西日の入る部屋などは設定温度よりもはるかに温度が上がっていることがあるので要注意です。

#### ●冷房効果を高めるのは

節電を意識しすぎて熱中症になってしまつては本末転倒。高めの温度設定は止めましょう。エアコンの効果を高めるのは、サーキュレータとのダブル使用です。

