

計12問で
判定します

あなたの「運転能力」は大丈夫か?

袋とじ運動
カラー

「ポスト壇蜜」Wヒロイン 初ヌード解禁!

華村あすか 山形生まれの「純情ボディ」 / **モクモク** 萩原聖人「流れを読む

熱討 沢田研二『時の過ぎゆくままに』を語る



二宮レポート 特別版
サッカー日本代表監督
森保一
は、「昭和の男」



安倍「三選」確定? そう思っているのは新聞だけ

自民党内で急浮上「石破リリーフ総理」説を追え!

大人気なのに「住みづらい街」

横浜・吉祥寺・大宮・鎌倉...これが「住みたい街」の真実だ

ランキング

人口急増で大混雑 / 年寄りは邪魔者扱い / ビル風で散歩もできない
とにかく凄いらしい 警察官はなぜ「性欲」が強いのか?

税務署・年金機構は絶対教えない

働き過ぎずに得をする

定年夫婦の 新ルール

手取りを最大にする
「境界線」はここだ

本人直撃 高校野球で41四死球 球審はこんな人

妻のパートは「週30時間」未満
「在職老齢年金」廃止で年収が下がる
離れて暮らす「子の扶養」に入る手も

8月11日
Weekly Gendai
2018
August

定価430円

週刊現代版「暮しの手帖」

汗を拭きすぎると危険

猛暑を安く・快適に過ごす「1000の知恵」

遅くもらうほど受給額アップでも引かれる額も増える
「年金にかかる税金」これで安くなる

汗は拭きすぎない／スポーツドリンクは凍らせるな
エアコンの電気代節約術／持病別の熱中症対策も

快適に過ごす

の知恵



エアコンの風量は「強」

8月になっても、猛暑は続く。そこで本誌は暑さに打ち勝ち、涼しく過ごすためのテクニクを各分野の賢人たちに聞いた。さっそく紹介しよう。

まずはエアコンの活用方法から。元ダイキン環境研究所の技術顧問で、トータルシステム研究所長の北原博幸氏が語る。

「一般に推奨されている①28℃の設定にこだわるのではなく、自分が心地よいと思える温度に設定したほうがいい。多くのルームエアコンは室内機に温度センサーがついています。ですから、必ずしも設定温度が室内全体の温度になるとはかぎらないんです。目安が欲しい場合は、②自分で室内温度計を用意するといいでしょ」

東京電力勤務を経て、現在はTSAエンタープライズ代表を務める一級建築士・工学博士の西郷

徹也氏もこう言う。

「③体感で我慢できる温度というのは実は27℃くらい。しかも体感温度というのは、エアコンの設定温度と一致しません。簡単に言うと、壁の温度と設定温度を足して2で割ったぐらいが体感温度と同等です。断熱性の低い家だと壁が熱くなる。あくまで目安ですが、④設定温度は28℃ではなく、26℃がいいんじゃないでしょうか」

エアコンの風の強さはどう設定すればいいのか。北原氏は、外気温が高いときは⑤「自動」に固定せずに、「強」を活用すべきとアドバイスする。

「自動運転では風量が足

りないと感じることも多いと思います。同じ設定温度なら風量は強いほうが効率よく冷えて、風量の差はほとんど電気代に影響しません。⑥35℃以上の日には、同じ設定温度で冷やすのであれば、風量が大きいほどトータルの消費電力は小さくなることもあります。

逆に外気温がさほど高くない、湿気がある場合は、⑦風量を絞ったほうが湿気が取れます」

また冷房を入れると、室内で足元だけが冷えるということがよくある。

「その場合は、吹出口の羽をできるだけ上向きにして風量を強くする。⑧強い風量によつて、部屋の中の空気が攪拌かくはんされます」（北原氏）

7月中旬の1週間に救急搬送された熱中症患者は全国で2万人を超えた。気象庁が宣言したとおり、この今夏の暑さは「災害」のレベル。ならば、對抗策の知識と情報を得て、自衛するほかない。



猛暑を安く・

1100



「除湿」モードは冷房に比べて、省エネになると思っている人も多いだろうが、それは間違い。「たとえば除湿で26℃に設定すると、湿度を下げるために、いったん温度を23〜24℃まで下げてから、26℃に戻します。そ

調理家電は極力使わない

エアコンの効きが悪いときは室外機の周りの風通しをチェックしよう。前出の北原氏が解説する。

「一般的なルームエアコンは、室外機が吸い込む空気の温度が45℃程度に上がると、強制的に2〜3割ほど能力を下げるように設計されています。これはエアコンの中にある冷媒が過度な圧力とならないようにするため。対策としては、⑪室外機の周りの草むしりをしておく、⑫室外機の裏に荷物を置かないようにすること。また風通しを遮らない範囲で⑬直射日光を室

のため⑨除湿は冷房よりも余計に電力がかかる。

また、⑩30分程度の外出ならばエアコンは付けっ放しのほうが省エネです。スイッチを入れたときはフルパワーで動き始めるので電力を多く使います」(西郷氏)

外機に当てないようにすると効果があるでしょう」

エアコンと扇風機を同時に使うと効果が上がる。その具体的方法について、前出の西郷氏が言う。

「ふんわりとした⑭微風運転が可能な扇風機ならば、その風を身体にあてるようにして、体感温度を下げて、エアコンの設定温度を上げます。扇風機はエアコンと比べると格段に消費電力が小さい。もう一つの方法は、⑮扇風機の風でエアコンから出る冷気を、天井を這わせるように上に押し上げる。そうすると、部屋

全体がムラなく涼しくなります。扇風機は低い位置に置き、エアコンの冷気に向けて、斜め横から上向きに風を送る。また、⑯首振り機能で、空気を攪拌するのも効果的です。その際は壁に向けるといいでしょう」

エアコンがなくても過ごせる涼しい時間帯は、外の風を取り入れる。消費生活アドバイザーの和田由貴氏が語る。

「扇風機の風を窓に向けてという方法があります。まず部屋の窓を2カ所以上開けます。それで片方の窓際に、外に向けて扇風機を置く。そうすると室内に空気の流れができ、もう一つの窓から風が入ってきます。⑰日陰にある北側の窓を開けて、日向にある南側の窓に扇風機を置いて風を出すようにしてください」
少々強引だが、⑱扇風機の前にタライを置き、その中に凍らせた2Lのペットボトルを置くと、

エアコンの代わりになる。しかも凍ったペットボトルは湿気もある程度取り除いてくれる。

夏場は当然ながら、冷蔵庫の効きも悪くなる。その対処法について前出の和田氏が語る。

「冷蔵庫は外側に放熱をします。ですから、⑲冷蔵庫を壁や食器棚にびつたりとつけてはいけません。隙間が1cm程度だと、虫のすみかになったりします。3cm以上空けたほうがいいでしょう。」

また、冷蔵庫は中で冷気が循環しています。その流れを妨げないように、⑳冷蔵庫には食材を詰め込みすぎないこと。㉑冷凍室は、物がたくさん詰め込まれていたほうが冷凍効率が良くなります。

なにより冷蔵庫を効率的に使うためには開閉回数は最小限にとどめること。夏は飲み物を取り出すために冷蔵庫の開け閉めも激しくなると思います。そこで、㉒保冷効果

の高い真空マグや水筒を活用するといいでしよう。そこに飲み物を入れてリビンクに置いておけば、

冷蔵庫を何度も開ける必要もなくなります。家電は不必要に使用しないことが肝心だ。

「電気ポットや炊飯器の保温機能など、保温式の家電は熱を発して部屋を暖める要因になります。㉓家電の保温

味噌汁で塩分補給

日本古来の工夫も取り入れたほうがいい。

「湿度が高くない日であれば、打ち水にも効果はある。風上だとなおさらいい。㉔室外機の周りへの打ち水も効果があると思います」(北原氏)

室内の湿度が不快な場合は、㉕フローリングやカーペットの上でもゴザを敷くといい。い草は吸湿性・放湿性に優れているので、サラリとした肌触りで快適に過ごせる。

機能は極力使わないほうがいいかもしれません。照明器具も発熱しています。特に白熱電球は発熱量が多い。㉖電球をLED電球に換えることで

エアコンの効きも良くなると思います」(和田氏)

㉗キッチンの換気扇もガス調理以外のときはオフにしておく。外の熱い空気が入り込んでくることがあるからだ。

ほかには㉘カーテンよりも、窓の外に「よしず」や「すだれ」を設置したほうが、遮熱効果が高いというワザもある。

「1階がリビング、2階が日中に人のいない寝室の家では、㉙日中は2階のカーテンも閉めておいたほうがいい。日中に日差しが室内に入ると、夜になっても熱がこもった状態のまま、エアコンをつけても壁や床からの熱が残ります。暖かい空

気は上に行くという性質から、㉚2階より1階のほうが涼しい。真夏だけは1階で寝るといいう手段もあります」(北原氏)

真夏の体調管理、特に熱中症対策で重要なのが、水分補給である。一般的に摂取すべき水の温度は、常温(15〜25℃)が身体に良いと言われて

いる。だが、真夏の猛暑の日は別だ。熱中症の予防に詳しい横浜国立大学の田中英登教授(スポーツ生理学)が指摘する。

「㉛真夏の環境下では、水温は低い温度のほうが吸収率は良いとされており、そのため、㉜飲みやすさの点からも水温5〜15℃の水分補給が望ましいと言えます」

㉝冷蔵庫の設定温度は1〜5℃なので、冷やしすぎた場合は、短時間でも室内に一度置いてから飲んだほうがいい。

では、水分補給の適量はどれくらいなのか。くどうちあき脳神経外科ク

リニック院長の工藤千秋氏が解説する。「㉞500ccを1時間かけて飲むといい。最初は1〜2口、次は3〜4口、そうやってゆっくり飲み切ることが一番。渴きを感じたらまた同じペースで500cc飲む。それで㉟だいたい1日2000cc。シニアならば1500ccくらい。1〜2分間の水分は、1〜2分間でその約8割が腸で吸収されます。しかし、500ccをガブ飲みした場合、胃液が薄くなって吸収は6割くらいになり、残りは尿として出てしまう。つまり㊱小分けにして飲めばトイレも近くなりません」

次に何を飲めばいいの



暑さに負けない「100の方法」

- ✓ エアコンの賢い活用法……………①～⑬
- ✓ 扇風機も同時に使う……………⑭～⑱
- ✓ 冷蔵庫を冷えやすくする……………⑲～⑳
- ✓ 室内を涼しくする裏ワザ……………㉓～㉔
- ✓ 効率的な水分補給……………㉓①～㉓④
- ✓ 屋外で身体を守るために……………㉓⑤～㉓⑥
- ✓ 適切な入浴法・睡眠法……………㉓⑦～㉓⑧
- ✓ 持病がある人は要注意……………㉓⑨～㉓⑩
- ✓ ペットの熱中症対策……………㉓⑪～㉓⑫
- ✓ 暑さ予防になる食べ物……………㉓⑬～㉓⑭

か。⑳ クーラーの効いた室内にいる場合は、水で十分である。㉑ 普段より汗をたくさんかいたときに塩分が含まれるスポーツドリンクを飲むといい。スポーツドリンクは市販品でなくても、自前で作ることもできる。汗の専門医として知られる五味クリニック院長・五味常明氏が言う。

「塩分を入れた水でも有効です。㉒ 1Lの水に29gの塩と砂糖5gを入れて飲む。糖分があるとミ

ネラルを吸収しやすくなります。ただし㉓ スポーツドリンクを水代わりに飲んでしまうと糖分や塩分の摂りすぎで、疾病リスクが高まります」

なお㉔ スポーツドリンクは凍らせないこと。糖分は凍りにくく、溶けやすい。そのためすべて溶け切る前に飲むと、甘すぎるうえ、成分をバランス良く摂取できない。

そもそも㉕ 3食きっちり食べていれば、それだけで必要な塩分は摂れている。外出して屋外を歩いた後は、㉖ ランチでは味噌汁を飲めばいい。

「味噌汁は塩分がほどよく入っており、タンパク質も摂れます。㉗ 暑くて味噌汁を飲みたくないときは、冷や汁がいいで

すね。胡麻も入っているので栄養は豊富です」(管理栄養士・麻生れいみ氏)

前出の田中氏も言う。

「㉘ 予防のために日頃から経口補水液を飲んでい

「㉙ 炭酸飲料は、腸での吸収率が良いのです。ただし、糖分が多すぎると、胃から腸への水分の移動が悪くなりますので、少なくとも糖分が低い炭酸水が有効です」

㉚ 緑茶や㉛ アイスコヒーはカフェインが多く含まれており、利尿作用があるため、水分補給には適さない。ノンカフェインでミネラルが豊富な㉜ 麦茶のほうが熱中症対策になる。

ポケットに保冷剤

「㉝ どのような脱水水を汗の性質で判断できま

「大きい」(前出・田中氏)

「㉞ どのよう

夏場は喉を潤すために、ビールをついつい飲んでしまう。だが、㉞ ビールは水分補給にならない。

「ビールは利尿作用が強く、500cc飲むと、800ccが尿として出てしま

「㉟ 尿の色が濃くなっていると脱水が進んでいます。普段の体調がいいときの尿と比較してみてください

「行水の代わりに、㉟ 冷たい水にタオルを浸して、身体を拭くだけでほどよく冷やせます。また㊱ 男性なら、スポンのポケットに布を巻いた保冷

剤を入れておけば、鼠蹊部を冷やせる。この方法なら仕事中や外出先でも可能だと思います」

前出の田中氏も安上がりかつ効率的な身体の冷やし方をアドバイスする。

「屋外に出るときは、日射病対策として⑥市販の『冷却マフラー』を首に巻くのが有効ですね。高齢者だと水分補給だけでは暑さに耐えられない場合もありますので、身体を冷やしながら外出するのがいい。涼しいところから、急に暑い所へ出るのが一番危険です。冷却マフラーがなければ、⑥濡らしたタオルを冷蔵庫に入れておいてそれを首にかけるといいでしょう」

首回りを日射から守るため、⑥帽子はキャップよりハットを被ることも小さな工夫だ。

多くの人が間違つて実行しているのが、「汗をこまめに拭く」ということ。

「⑥汗が出る度に、乾いたタオルですぐに拭いて

はいけません。汗は蒸発により、気化熱で体温を下げる。汗を拭きすぎると、体温を下げられず、さらに汗が出てきて、脱水状態になります。⑥肌が濡れた状態を保つためには、濡れたタオルで汗を拭くこと。これは臭い対策にもなります。

あるいは⑥霧吹きのようなスプレー器を持ち歩

高血圧の人が注意すべきは

夏場は清潔感を保つために入浴が欠かせない。前出の五味氏が言う。

「⑥夏でもシャワーだけでなく湯船に浸かったほうがいい。風呂に入ると体温が上がります。眠りに入りやすくなる。⑥ポイントは眠る約1時間前に入浴すること。そして、その後、⑦すぐに身体を冷やさない。団扇で扇いだり、扇風機にあたることはい

ですが、急に24℃ほどのエアコンが効いた部屋へ入ると皮膚温が急激に

くことです。露出した肌

に軽く水をスプレーするだけで汗の代わりとなつて体温が下がります。

⑦制汗スプレーをしていいのはワキの下と足だけです。もともと汗が蒸発しにくい部分なので問題ありません。他の部分にはかけないこと。汗を

かけずに熱中症になる可能性があります」(五味氏)

下がってしまい汗が出ない。体内に熱が籠もっている状態で眠りにくくなる。⑦風呂から上がった

ら、猛暑の日はエアコンを使いつつも、時間をかけて汗を自然蒸発させて体温を平熱に戻せば、眠りにつきやすくなります」

宅氏はこう助言する。

「⑦少しずつ設定温度を上げていきます。眠る1時間前にエアコンの設定を25℃にして、寝室を冷

やす。寝る直前は27℃にする。また、夜中にトイレなどで目覚めたら、28℃にするといい。⑦タイマー機能は使わないほうが熟睡できると思います」

前出のエアコンの専門家・北原氏は高度なテクニックを伝授する。

「就寝時は、⑦エアコンの風を、扇風機を使って寝室の壁に沿わせてぐるぐる回します。まずエアコンの風を上向きかつエアコンに近いほうの横の壁に向け

ます。そして扇風機は、エアコンの対角線上に部屋の隅に置き、こちらも壁を登って部屋を一周するように風を送り出します。そうすることで、風が円を描くように寝室の天井に近い壁を流れていき、部屋全体が冷気のベールに包み込まれるような感じになりま

す。⑦扇風機がもう1台あれば、エアコンの下に置いて、エアコンの風と同じ方向で上向きにしてください。そうすれば完璧なベールができます。

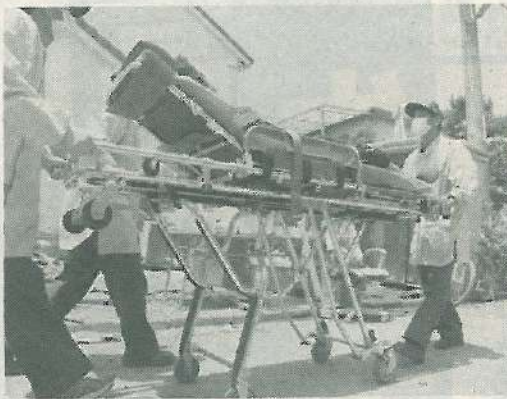
寝るときに、もし⑦扇風機しかないような場合には、窓を開けて風通しを良くしたうえで、吸い込み側(裏側)を自分のほうに向けるといいです。そうすると、体にまとわりつ

いた熱気や湿気を裏側から吸い込んでくれます」

生活習慣病など持病がある人は特に熱中症に注意する必要があります。前出の池上氏が語る。

「糖尿病の方は普段から尿が多く出やすいうえ、高温下におかれると、さらに血液が濃縮されて血糖値が上がってしまいます。⑧糖尿病の方は少しづつでもこまめに水を飲む。汗をかいた場合は、糖分の少ない『経口補水液』を摂取してください。

⑨脂質異常症の方も、血液がドロドロしやすいの



東京23区内で7月1~24日の間、熱中症で71人が亡くなった

で、水での水分補給を心がけてください。⑧肥満の方は、熱の発生が大きく、かつ脂肪が熱を閉じ込めてしまいます。毎日の入浴や早朝のウォーキングによって新陳代謝を良くし、汗をかける身体にすることが一番良いですね。⑨高血圧の方は、塩分を過剰に摂取してはいけません。汗をたくさんかいた場合でも、塩分が少なめの「スポーツドリンク」を摂取してください」

前出の工藤氏も高血圧の人に注意を促す。

「夏場は血圧が下がるの

で、薬を止めてしまうと人がいます。ところが、⑩くも膜下出血の患者さんが急増する日があるんです。それは暑さが落ち着いて、急に涼しくなった日の朝。血管がギュッと縮まり、血圧が急上昇して、血管が破れてしまう。高血圧の方は薬の飲み方に注意してください」

暑さに弱いのは、人間だけではない。日本動物医療センターの獣医師・長沼裕美子氏が語る。

「⑬犬の熱中症が多いです。一方で⑭猫は室内で飼われているので少ないが、エアコンが苦手な子もいる。ちよつと太めで日向ぼっこが好きの子や水をあまり飲まない子は注意が必要です。

夕方になって涼しくなったから大丈夫かなと散歩に行つて、犬が熱中症になるケースが多い。⑮散歩の途中で背中を直線を書くように水をかけてあげると予防になります。身体を触って熱い場合

は、応急処置として、⑯水に濡らしたタオルなどで体を被うこと。⑰布で保冷剤を包んで、首に巻いてあげるのもいい。特に⑱バグやフレンチブルドッグ、チワワのような鼻の短い犬(短頭種)は熱中症になりやすい。室内での対策はやはり

おつまみはスルメとナッツ

最後に暑さ対策になると食材を紹介しよう。前出の麻生氏がお薦めする。「どうしても暑いと麺類が多くなりがちです。それが「糖質パテ」を招き、疲労を感じやすくなります。例えば、疲労回復や糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が豊富な⑲豚肉を冷しゃぶにしたものをそうめんのにせる。⑳シソ、ミョウガ、ネギなど香味野菜や㉑オクラや納豆などのネバネバ系食品をのせて食べるのもいい。弱った胃腸を整える効果が、消化を助

ける効果もあります。お薦めしたい料理は、⑳ゴーヤチャンプルです。夏場に必要なたんぱく質を、タンパク質を一皿で摂れます。特にゴーヤに代表される㉒トマトなどの夏野菜がいいのです。籠もった熱を発散してくれる働きがあります。また、㉓スイカも水分とミネラルが豊富で夏のエネルギー補給にはぴったりです。飲み物で私のオススメは㉔アイスココア。ビタミンB群が含まれるうえ、実験結果によれば皮膚の

表面温度は下げつつ、麦茶より体をそれほど冷やさずに飲める効果がある。そうなのでお薦めです。夏バテに効果があると㉕甘酒が流行しています。糖分の摂りすぎには注意してください」

管理栄養士の伊達友美氏は意外な食材を挙げる。「㉖スルメは、夏場に不足しがちなたんぱく質に加えて、魚介類のイカはミネラルをバランスよく摂ることができるのです。次に薦めたいのは㉗ナッツ。特にクルミとアーモンドです。クルミは血流を良くするオメガ3脂肪酸を含んでいます。アーモンドには抗酸化成分が多く、紫外線対策にもなるんです。㉘プロコリンも抗酸化作用が強い。夏はどうしてもお酒が進んでしまい、肝臓に疲れが溜まってしまいます。それを補ってくれる働きがあります」

この100の知恵があれば、猛暑に勝てる！