



2023年7月

居住者の皆様へ

# Asahi Monthly Report

## 〔室内での熱中症にご注意ください！〕

「熱中症」に注意されている方は多いかと思いますが、実は熱中症発症場所の約5割が室内で発生しているという統計結果があります。

「熱中症対策実態調査」によるとマンションでの発生率が多く、一戸建てに比べるとマンションは構造上から夜間の室温が低下し難く、朝まで暑い状態が続くからです。また、住宅内の熱中症の発生場所は、「居間・リビング」の39%に続き、「寝室・就寝中」が32%を占めています。就寝中は、室内の温度管理がしづらいため、危険性が高まると指摘されています。

### ～室内の熱中症予防には、適切な室内の温度調整が重要です～

住宅内で熱中症にかかる人の多くは、エアコンや扇風機を使用していない、日除けを設置していない、窓を開けて風通しを良くするなどを行っていない事例が多いと言われています。

予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切で、さらに「熱中症になり難い室内環境」をつくるための3つのポイントをお伝えします。

#### 【熱中症になり難い室内環境】

- 扇風機やエアコンを使った温度調整
- 室温が上がり難い環境の確保  
(換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)
- こまめな室温確認

「暑い」と感じたときには、既に遅い場合もあるというので、こまめに室温を確認し水分補給やエアコンや扇風機などを使用し室温管理にご注意ください。

