

## Monthly ライフハック 2024.08 テーマ:真夏を涼やかに

### 快適な体感温度の6要素

快適な体感温度に関わる6つの要素は

- ①温度②湿度③気流④輻射(放射)
  - ⑤活動量(代謝量)⑥着衣量(服装)で
  - ①～④は環境、⑤⑥は人に関する要素
- です。これらを工夫することで暑さを和

らげたり、涼しく感じさせてみよう！というのが今月のテーマです。  
馴染みない言葉を補足すると③気流は空気の流れ(無風より風の通り  
があると涼しく感じる)④輻射(放射)は熱せられたコンクリートなどの  
輻射熱(放射熱)で、より一層暑く感じる ⑤活動によって体感温度が  
変わる(屋外で動いている人の方が、デスクワークよりも暑く感じる)  
夏の暑さは④輻射熱の影響を大きく受けるので、快適さと電気代の  
節約のためには、輻射熱の対策をすることが大きなポイントです。

「打ち水」は放射熱で熱くなったアスファ  
ルトを冷やすと共に、地面の水が蒸発す  
る際、地面から熱を奪い(気化熱)、涼感  
を得られます。(次ページも参考に)

夏は風通しの良い服を選ぶのも良いです。私の真夏の  
定番服は、薄手の綿100%の長袖。日焼け防止、クーラー  
での冷えすぎ防止に役立っています。ワンピースは、風が  
通り抜けて着心地最高です！

### 五感に心地良く、より涼しく

6要素に加え、風鈴や麻の暖簾(の  
れん)など、五感を心地良くすること  
で涼感を上乘せすることもできます。  
お料理をガラスの器に盛り付けてみ  
たり、葉っぱや花をグラスや鉢に浮かべてみる。そんな小さな  
工夫で「ちょっとした風情&涼」は感じられるものです。



蝉の鳴き声は夏の象徴であり、時には  
暑苦しく感じることもありますね…  
そんな時は、心地良い音でのマスキ  
ング。波の音や川のせせらぎの自然音を

Youtubeで流したり、ボサノバやクールジャズなどをBGM  
にしてみても？

味覚・触感からも涼を増幅しちゃいましょう！暑い夏は、  
なんてたって、冷たくて舌触りの良い食べ物ですよね。  
私のおススメは無糖の寒天に、きな粉と黒蜜をかけたおやつ。  
または凍らせたブルーベリー。ブルーベリーは凍らせると栄  
養価が高くなり、また長期保存もできるので一石二鳥。  
食物繊維やビタミンも手軽に摂取できます。

寒天ゼリーの作り方etc

<https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12860959158.html>



## ブルーの心理&生理効果を活用

色に心理効果があるのは知られていますが、体への生理作用もあるのです。暖色の赤はアドレナリンを分泌し、血流をアップさせ興奮を促し(よって体感が熱くなる)、青はその反対で副交感神経に作用し、脈拍や体温を下げる効果があります。赤と青では体感的に2度位の差があると言われるので、夏に青を用いるのは、理に適っているのです。



まるでグランブルーの世界です。

## 室内環境を快適にするひと工夫

夏、帰宅した時に、お部屋の熱気で疲れが倍増に感じたりしませんか？すぐにエアコンを入れたくなりますが、ちょっと待って！まずは熱風を屋外に出しましょう。窓を開けて、扇風機を外に向けて

熱い空気を屋外に出します。お部屋にこもった熱気を出し、エアコンをかけることで、早く涼しくなり、電気代の節約にも繋がります。熱は窓から入るので、スダレを垂らしたり、遮熱カーテンに変えたり、窓に遮熱シートを張るのも効果的です。(これらは輻射熱対策)

## 涼しい場所に行って過ごす

酷暑にエアコンを使わず我慢するのは、命とりになり兼ねません。電気代が気になる時は、外の涼しい場所で過ごすのも手です。図書館などの公共施設・美術館・水族館・プラネタリウム・カフェ・ファミレス・温泉施設など、リラックスできる場所で涼しく過ごすのもおススメです。



最近はLED照明の普及により、様々な光の色を手軽に楽しめるようになりました。バスタブに入れて使うお風呂用のLEDライトでブルーの光に包まれたバスタイムは格別です。心理的にはもちろんのこと、青の生理作用により、涼やかさを感じられるでしょう。それに、ちょっとした非日常気分を味わえ、特別なバスタイムになりますよ！

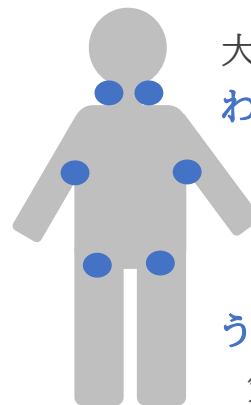
\*詳細はブログにて

<https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12860883071.html>

フランス映画「グランブルー」は美しい青の世界に浸れます。ストーリーも素敵ですが、私はBGMのように「流し見」的に観たくなる作品です。読書やお食事中に、ふと目を上げた時に飛び込んでくるブルーの世界に思わずウツトリ。



## 熱中症を疑う時に冷やすと良い体の部位 万一の時のために



大きな動脈が皮膚近くを通っている**首の付け根、わきの下、足の付け根**を冷やすと、全身へ冷えた血液が巡り効率的。冷やす時には**両側を冷やす**。保冷剤や氷で冷やす他、皮膚を露出して、**水で濡らしたハンカチやタオルを当て、うちわや扇風機で風をあて**水を蒸発させると、気化熱でも体が冷える。服や下着の上から、少しずつ冷たい水かけることも有効。