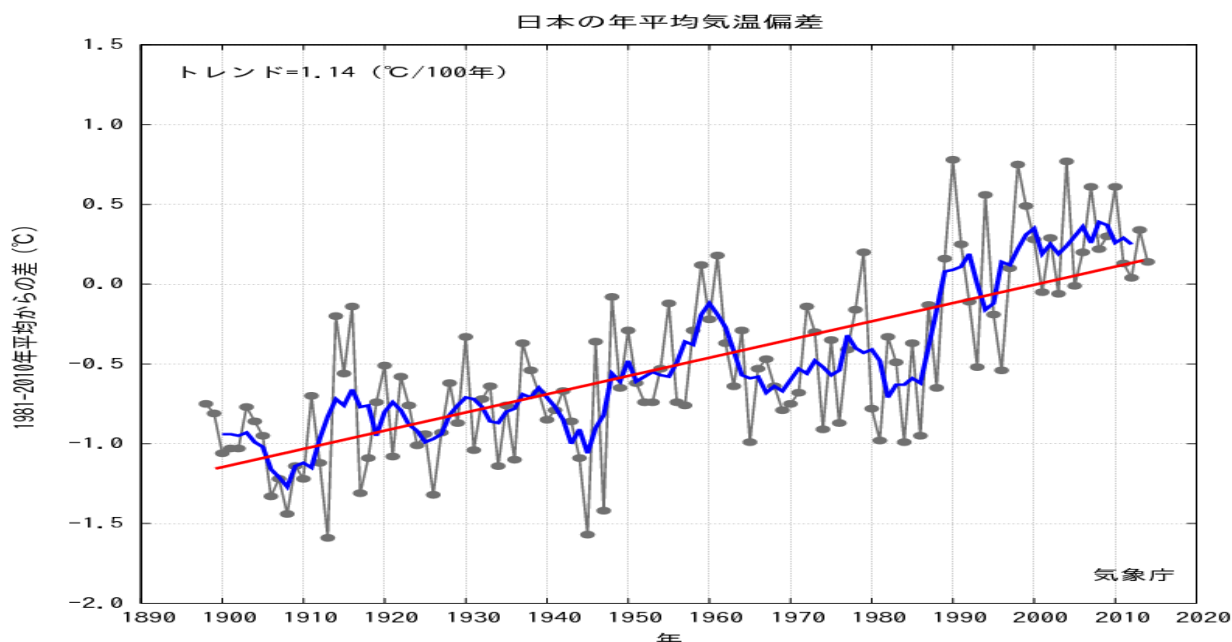




[発行] NPO 法人グリーンコンシューマー大阪ネットワーク 〒553-0006 大阪市福島区吉野 4-17-11 エコロジーラボ内
郵便振替 00920-8-154437 年会費 1 口 2000 円(個人 1 口以上、学生半口以上、団体 3 口以上、賛助会員(会社)5 口以上)
TEL & FAX: 06-6462-2775 携帯: 090-8989-5182(代表山口) <http://www.geocities.jp/gconosaka/> gcon_osaka@yahoo.co.jp

この夏も暑すぎ!! 日本列島



残暑お見舞い申し上げます。

暦では、立秋。夕刻にはヒグラシもなく候ですが、ガラギラの日差し、からだを包囲する熱気と湿気に、元気なものも老いも若きも体が参っていきそうな日々が続いています。皆様、お元気でお過ごしでしょうか。

ヒートアイランド現象は、人間活動 = 都市化によるもの

都市化による気温上昇は、気象庁のデータで、都市化の影響が比較的少ないとみられる15地点平均が1.4 であるのに対し、東京で3.2、大阪で2.7、名古屋で2.8 など、都市化の影響が現れていると言えます。

また、気温の上昇率は、日最高気温に比べて日最低気温の方が大きい。つまり熱帯夜(25 以上)の日数は今年8月13日現在で23日。ちなみに35度以上の猛暑日は11日、30 以上の真夏日は41日です。

この暑さの一因が、豊かさを追求しすぎた人間活動にあるなら、人間の知恵で 都市を冷ます方法を見つけ実行しよう!! まずは、シンプルライフの実践からを提案します。

夏のシンプルライフ実践編

1. 自身を大切に 熱中症対策とエアコンを控えめにする方法

寝る前にすること 1～2時間前に体温を下げる。

ぬるめの38のお風呂につかる。シャワーでは、体温は下がりません。

1時間前には、パソコン、スマホなど 明るい画面をさける。

神経のクールダウン。興奮させないこと。

2. 部屋の温度を下げる エアコンに依存しない方法

すだれの活用 日本の蒸し暑い夏を過ごす昔からの方法です。

日よけだけでなく、熱気のある程度遮断できる。窓の大きさだけでなく壁全体が熱気をもつので大きめのすだれを垂らすのがよいでしょう。よしずも見直してください。

よしずの原料であるアシは水を吸うため、水をかけることで

打ち水と同じような効果が得られます。よしずが吸った水が

蒸発するときに発生する気化熱が熱を奪うため、入ってくる風が涼しく感じられます。



3. 扇風機の活用をしましょう。エアコンの冷気を扇風機で部屋中に循環させることで、体感温度(肌で感じる温度)を下げ、いっそう涼しく感じられます。そして、冷気の温度設定を1 上げると約10%の省エネになります。夏は、1 高めに設定をしましょう。

4. 寝具について

肌に爽やかな麻は、昔からの夏蒲団として活用。また、竹素材などの寝具があります。

冷却シートも活用するなど。寝苦しい夏を乗り越える製品開発がされています。



エジプトの壁画に現れた亜麻の収穫描寫画(紀元前2700年メンフィス王朝時代の古墳に発見せられたもの)

イラストは、日本麻紡績協会・麻ミュージアムHPより転用しました。

&&&気をつけて!!寝ていても、水分が蒸発します。こまめに 水分補給が大切です&&&

一口メモ 日常生活で失われる水分

【不感蒸泄】(体を動かさなくても自然に蒸発する水分) 1日当たり

・呼吸 約300ml・汗(夏) 約1000ml・汗(冬) 約200ml・尿・便 約1600ml