

专集 “如何度夏” ~ 工夫到、自然涼

特集 「夏の涼しい過ごし方」

梅雨一结束，炎热的夏季便忽然而至。去年夏天，气温创下了历史最高纪录，“热带日”（最高气温在30度以上）的天数最多的是熊本105天、列全国第一名，接下来是大阪93天，而东京也有70天。据长期预报预测，今年夏天的炎热程度将与去年持平。一想到即将被越来越灼热的太阳暴晒和接二连三的“热带夜”，人便难免郁闷起来。

怎样才能舒适地度过炎热的夏季呢？常常听到人们说：“夏天哪儿都不去，轻轻松松地呆在开着冷气的房间里最舒服”，这样的话，不错，要追求“马上就凉”这种效果的话，开空调最为简单，但是，将空调温度设定得太低的话，不仅耗电量会很大，对人的身体也没有好处。

在本期，我们就从日本过去的生活智慧所得里，给大家介绍几种对环境、对人体都有好处的“度夏法”。



~ちょっとした工夫で涼しさを

梅雨が明けると一気に夏の暑さがやってきます。去年の夏は記録的な猛暑で、熊本の105日を筆頭に大阪で93日、東京でも70日と全国的に真夏日（最高気温が30度以上）が続きました。今年の夏も去年並の厳しい暑さに見舞われるという長期予報が出ています。じりじりと照りつける灼熱の太陽、連日の熱帯夜、と想像するだけで憂鬱になってしまいます。

厳しい夏を快適に過ごすためにはどうしたらいいでしょうか。「暑い日には外に出ないでエアコンのきいた部屋でくつろぐのが最高」という声が聞こえています。確かに「涼しさ」を簡単に手に入れるためにはエアコンが便利です。しかし、エアコンでの冷やしすぎは電気代がたくさんかかってしまうだけでなく、体にもよくありません。

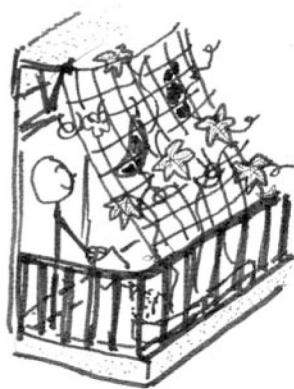
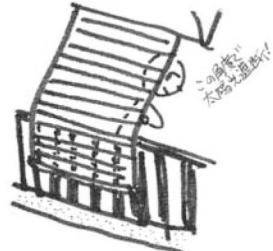
本号では環境にも体にも優しい夏の過ごし方を、昔ながらの日本の暮らしの知恵からご紹介したいと思います。

■用竹帘、苇帘、“绿色窗帘”来遮挡直射阳光

要舒适地度过夏天，最最基本的是“将阳光挡在窗外”。所以在窗外营造一块阴凉的空间，乃是一个诀窍。而用天然素材制作的“芦帘”或是“竹帘”，就连外观都能给人带来凉快的感觉，值得推荐。竹帘在百元店就可以买到。

在窗外种植一些绿色攀藤类植物，让这种“绿色窗帘”来取代苇帘，也美不胜言。丝瓜、葫芦和苦瓜，都是比较好养的。在扶手或栏杆、柱子及房檐下拉上绳子或网，让攀藤类植物攀沿上去，又凉快又能吃到它们结的果实，可谓一石二鸟。没有院子的人，也可以利用阳台上的空间，用塑料花盆来栽培。

另外，为了尽可能地阻止炎热气流进入室内，拉上窗帘儿或百叶窗来挡光的话，效果会更好。



■洒水～不仅仅在早晚，在中午的炎热时分也泼洒为好

在地面上泼洒一些水的话，光是看上去就会带给人凉快的感觉。以前到处可见的“洒水”降温，现在重新受到了人们的关注。据说洒水甚至有助于缓解大都市的“热岛”现象，去年还开展了在最为炎热的时候，大家一齐洒水的传宣传活动。大家

同时泼洒，比个人单独进行要有效得多。据说



■「すだれ」、「よしず」、「緑のカーテン」で直射日光をカット

夏を快適に過ごす基本中の基本は「日射遮断は窓の外」。窓の外に日陰の空間を作ることがポイントです。天然素材で作った「よしず」や「すだれ」は見た目にも涼しげでお勧めです。すだれは100円ショップでも販売しています。

よしずの代わりにツル性の植物を栽培して「緑のカーテン」を作るのも素敵です。ヘチマ、ヒょうたん、苦瓜などが育てやすいでしょう。手すりや支柱、軒などを利用してヒモやネットを張り、そこに植物を這わせてていきます。涼しくて、しかも食べられる植物の栽培は一石二鳥。庭がなくても、ベランダの小さなスペースを使って、プランターで栽培することもできます。

さらに、窓からの熱気の侵入を少しでも少なくするためにカーテンやブラインドで光を遮ると完璧です。

■「打ち水」～朝や夕暮れどきだけでなく、昼の暑さのピークにも打ち水を

水を撒くと見た目にも涼しげですね。昔はどこでもやっていた「打ち水」が現在、また注目されています。都会のヒート・アイランド現象を和らげるほどの効果があるといわれ、去年は昼の暑さのピーク時にみんなで一斉に打ち水をしようというキャンペーンもありました。一人で行うよりもご近所で協力して一緒にやると、より効果が上がりります。庭先やベランダの外壁に打ち水を一平方メートルあたり1リットルほどすると、気温が2度くらい下がるそうです。

新しい水を使うのではなく、お風呂の残り湯や野菜や食器を洗ったあとの水、また

在院子或阳台靠外边儿的墙面上每平方米泼洒一公升水的话，温度会降低两度。

不要泼洒没用过的水，而是将那些洗澡或洗菜、刷碗剩下的水，再就是将接来的雨水泼洒出去的话，还能节省能源。

■对付炎热的夜晚～“冰枕”和“凉席”

大家睡觉时是开着窗呢，还是闭门掩户开着冷气？最理想的是开着窗户、让室内的空气得以流通，可是从防盗角度来看，或许难以这么做。

无论您是开着窗户睡觉、还是开着冷气睡觉，在此我们都向您推荐“冰枕”和“凉席”这两样东西。即使它们无法帮助您降低室内温度，可是枕在凉冰冰的“冰枕”上，您就会感到凉爽舒适，也会比较容易入睡。可以在药店买到即使感冒的时候也派得上用场的“冰枕”。原材料是橡胶的、十分结实的冰枕，一个大约2500日元。这种是自己装冰使用的方式。还有不用装冰，而是在使用前几个小时放到冰箱冷冻后使用的方式的、大约需要500日元左右就可以买到。耐久性并不高，但很省事。想随便尝试一下的人，可以将买蛋糕时一起装在蛋糕盒里的保冷剂放入冷冻室，然后取出来用毛巾包上、当作冰枕用。这可是免费的啊！

另外，在铺上“凉席”的被子或床上睡觉的话，即使出汗也不会感觉粘唧唧的，可以让您舒适地睡上一觉。



■若是开冷气的话

要是不开冷气，您就无法入睡的话，最好是在入睡为止的那段时间，将空调设

は雨水をためてあいて使うと省エネルギーになります。

■暑い夜対策～「冰枕」と「ござ」
みなさんは寝るときに窓を開けて寝ていますか。それとも窓を閉めてエアコンをつけているですか。窓を開け放ち、室内の空気が流れるようにしたいところですが、防犯上、難しいところもあるかもしれませんね。

エアコンを使う方へも、使わない方へもおすすめなのは「冰枕」と「ござ」。室温を下げなくとも、冰枕で頭を冷やすだけで涼しさを感じ、寝つきもよくなります。冰枕は風邪をひいてしまったときにも使えるものが薬局で入手できます。ゴム製の丈夫なもので2500円くらいします。これは自分で氷を詰めて使うタイプです。氷を入れる必要がなく、使う数時間前に冷凍庫に入れておいて使うタイプは500円くらいで買えます。耐久性はそんなに高くありませんが、手間はかかりません。でも、もっと手軽に試してみたい方はケーキなどを買うと箱に入れてくれる保冷剤を冷凍庫に入れておき、タオルを巻いて枕替わりに。これならタダです！また、「ござ」を布団やベッドの上に敷いて寝ると、寝汗をかいてもべたつせず、快適に眠ることができます。

■エアコンを使う場合

どうしてもエアコンがないと寝られないという方は寝つくまでの時間、湿度をとるためのドライ・モードにするといいでしよう。冷えすぎないように微風にして寝る人もいますが、微風は室温が下がるのに時間がかかるてしまふため、かえって電気代がたくさんかかってしまいます。室温が同じでも湿度が下が

定在降低湿度的功能上。也有人为了避免太凉而在睡觉时将冷气调得很弱，可是这样一来，要降低室内温度就需要很长的时间，反而会很耗电。即使将空调设定在与室温相同的温度上，只要湿度下降，人的实感温度就会下降，所以我们劝您将空调设定在“除湿”功能上。另外，若是让身体直接吹到来自空调或风扇的冷风，那么就会受凉，老年人及小孩子要特别注意。

您是否一回到家就开空调呢？我们劝您在开空调以前，先打开门窗让室内的热气散发到室外、让房间通风，之后再开空调的话，会又快捷又省电。

长时间地开空调是“冷气病”的元凶。当室内温度和室外温度相差七度以上的话，就很容易导致头晕、寒冷及头疼等症状，需要加以注意。所以应该尽可能地把空调的温度设定在28度上。

るだけで体感温度は変わるのでドライ・モードがあ勧めです。またエアコンの風や扇風機が直接、体に当たると体温が奪われすぎてしましますので、年配の方や小さいお子さんは特に注意が必要です。

帰宅して、部屋に入ってすぐにエアコンのスイッチを入れていますか。スイッチを入れる前に、いったん室内の熱い空気を外へ逃がし、風をよく通しましょう。それからスイッチを入れると冷えるのも早いですし節電にもなります。

エアコンの入れすぎは「冷房病」のもと。外気との温度差が7度以上あると、めまいや冷え、頭痛などの症状が出やすくなりますので気をつけましょう。設定温度はできるだけ28度に。