

夏の熱中症対策 & 「涼」を演出する日本文化

日本国内における熱中症になる方は年々増加しています。気温と湿度が高い日本の気候に慣れていない場合は特に熱中症になる危険性が高まるため、外出時は十分に注意してください。お祭りや花火大会など、日本の夏ならではのイベントを体験するために宿泊されるお客様も多いと思います。しっかりと熱中症対策をした上で、日本の「涼」をお楽しみください。

一般的な熱中症対策

① 水分をこまめに取る

水分と塩分が不足していると脱水症状が現れ、放置すると熱中症へと症状が移行する可能性があります。

普段の生活でも私たちの体は一日に 1.2L の水分補給が必要と言われています。特に気温が高い日はこまめに水分を取りましょう。また、水だけではなく、スポーツドリンクなど塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにできます。



② 直射日光を避ける

直接日光を浴びると体温が上がりがやすくなるため、熱中症のリスクが高まります。

一番気温が高く、日差しが強い日中の時間帯に外出する際は特に注意が必要です。帽子を被る、日陰を選んで歩くなど、なるべく直射日光を避けましょう。



③ 衣服を工夫する

衣服を工夫して暑さがこもらないように調整することで、熱中症のリスクを下げることができます。日本の浴衣にも使用される麻や綿などの通気性が良い素材や、吸水性・速乾性の良い素材がおすすめです。黒などの濃い色の服は熱を吸収して暑くなるため避け、淡い色の服を選び、首周りや襟元をゆるめて風通しをよくしましょう。



「涼」を演出する日本文化

① 和傘(日傘)

日傘とは、強い日差しを遮り、暑さ対策や紫外線避けるために使用されるものです。竹と和紙で作られる日本の伝統的な和傘は、300年ほど前から日傘として使用していたと言われており、当時からファッションの一部として捉えられていました。防水加工がされていない日傘タイプの和傘は和紙本来の美しさや柄を楽しむことができます。



③ 打ち水

打ち水とは、玄関や道路に水をまく日本の伝統的な暑さ対策です。地面を濡らすことにより、水が蒸発する際の気化熱の働きで周囲の温度を下げるができます。濡れた地面を通る風も涼しく、昔から来客がある際には打ち水をする風習があり、おもてなしの意味も込められています。



② 扇子・うちわ

扇子やうちわは、あおぐことにより風を起こし、涼しくするために使用されます。扇子の歴史は1200年前まで遡ると言われており、日本の伝統芸能の小道具として使用されるなど、用途は様々です。お祭りや花火大会では、夏場を涼しく過ごすためのおしゃれアイテムとしても使用されています。



④ 風鈴

風鈴とは、風に揺れることで音が鳴る小型の鈴です。風鈴の音が鳴ると風のリズムや風の吹くイメージを連想しやすくなるため、癒しと涼を与えてくれます。昔から日本の夏の風物詩として、軒下などに吊るされ、親しまれてきました。もともと魔除けの効果があったとされていた風鈴ですが、時代の流れとともに音色を楽しむ文化になっていきました。



藤田観光株式会社

藤田観光グループのニュース、会社情報、IR 情報はこちら！
<https://www.fujita-kanko.co.jp/>

