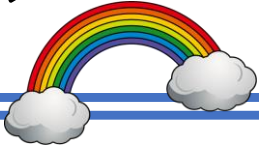


サンワチャンネル

令和8年6月号



過去のサンワチャンネルは
こちら



6月の「暑さ×湿気」を乗り切って快適に！！

6月は夏日が増え、梅雨による湿気も重なるため、体感温度が急上昇しやすい季節です。気温がそれほど高くなくても「蒸し暑い」「疲れやすい」と感じるのは、湿度が高く汗が蒸発しにくいからです。そこで今回は、6月特有の“蒸し暑さ”を快適に過ごすための対策と裏技をご紹介します。



「湿度対策」が最大の鍵

6月の蒸し暑さは、気温よりも湿度が原因です。

湿度を下げる → 体感温度が下がる → 疲れにくくなる

という好循環が生まれます。

気温対策と湿度対策を組み合わせることで、梅雨の時期でも快適に過ごすことができます。

ポイント1 湿度を「入れない」工夫をする！！

・朝の換気は“短時間＋外気が乾いているタイミング”に限定

梅雨時期は外の湿度が高いので、長時間の換気は逆効果

→ 気温が上がる前の早朝が最も乾いています。

・窓の結露・湿気は“窓の外側で遮る”

すだれ・外付けシェードは、日差しだけでなく湿気の侵入も抑える

・玄関・浴室・キッチンの“湿気の通り道”を閉じる

梅雨は湿気が家の中を移動しやすい

→ 使わない部屋のドアは閉めて湿気の流入を防ぎます。

室内の湿度を上げないことが、快適さの第一歩です。

ポイント2 湿気を「逃がす」仕組みを作る！！

・扇風機は“空気を動かす”エアコンのサポートに徹する

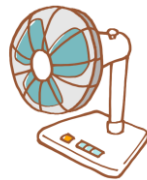
・除湿機やエアコンの「除湿(ドライ)」を併用すると、空気のムラが消えて効率が上がる

→ 部屋干しは“浴室乾燥”や“除湿機の前”へ移動

※室内に干すと湿度が一気に上昇し、体感温度も上がる

・家具は壁から5cm 離す

→ 空気が流れるだけでカビ発生率が大幅に下がる



★エアコンは「温度より湿度」を優先！！

湿度60%を切ると体感温度が2~3℃下がる(快適な湿度は40~60%)

→ 気温を下げるより、湿度を下げる方が省エネで効果的

6月は、冷えすぎない範囲で湿度を下げる＝除湿優先が最も快適で健康的

★冷房時は「風向きを上向き」に！！

冷気は下に落ちるため、部屋全体の湿度が均一に下がる



“湿度が高いと疲れやすい”？ 理由と対策

湿度が高いと汗が蒸発せず、体温調節がうまくいかないため、体が常に“軽い熱中症状態”に近づいてしまうようです。

1 体感温度を下げる工夫

・首・脇・太ももの付け根を冷やす

動脈を冷やすと、短時間で体温が下がりがやすい！

・冷感タオルやメント系スプレーを活用

メントールの清涼感は湿度の影響を受けにくく即効性あり

・衣服は“速乾素材”を選ぶ

汗が乾きやすい素材は蒸し暑さによる不快感を大幅に軽減

・手のひらを冷やす「手のひらクーリング」

実は手のひらには“体温調節専用の血管”がある

→ ペットボトルを冷凍して握るだけで全身がスツと軽く

2 体の中からの“蒸し暑さ対策”

・冷たい飲み物の飲みすぎは逆効果

胃腸が冷えて疲れやすくなります。

→ 常温の水 200~300ml＋少量の塩ひとつまみ(0.1~0.2g)が最も効果的。吸収率が上がり、体温調整がスムーズに！！

・“水分＋カリウム”の多い食材

体の熱を逃がしやすくしてくれます。

6月に特におすすめの食材

スイカ キュウリ トマト バナナ メロン など



3 食事は“温かい汁物”を少し入れる

◎味噌汁 ◎スープ ◎温かいお茶

を少量入れると、胃腸が動きやすくなり、汗のコントロールが整いやすくなります。

→ “冷やす”と“整える”のバランスが大事

★ちょっと意外な対策★

・寝る前に“足湯”をする

逆に温めることで血流が良くなり、寝る時に体温が下がりやすくなります。

→ 寝つきが良くなって夜の暑さがラクになります。

