



節電の夏を少しでも涼しく過ごすために

電気のない時代の涼みかた

電力不足が心配されている今年の夏。様々なところで節電が呼びかけられています。環境省では、オフィスなどでの軽装化を勧める「クールビズ」を推進しています。ご家庭ではどのような対応ができるでしょうか。節電をしつつ、夏を涼しく過ごすためのヒントをご紹介します。

水で涼をとる手法は、実は古来よりありました。古くは平安時代の随筆『枕草子』に、「かき氷」の元祖とも言える、削り氷の描写が残されています。しかし、製氷技術のない時代、夏場に氷を手に入れるには冬にできた氷を溶けないよう貯蔵しておく必要があります。長らく朝廷や将軍への献上品とされる大変貴重なものでした。

多くの人々にとって、暑さをしのぐためには、日陰に入った水辺に行くなど、自然に頼るほかありませんでした。特に川などの水辺は好まれたとみえ、涼しげな情景が和歌にも数多く詠まれています。実際に水辺では、水分が蒸発する際の気化熱によって周囲の温度が下がります。それだけでなく、水が流れる様の涼やかさや体に触れたときの心地よさが暑さを和らげてくれたのでしょう。

江戸時代は、庶民文化が花開いた時代でもありました。今でも使われている「うちわ」や「扇子」が、涼をとるための道具として一般大衆に浸透したのは、この頃です。また、軒先には「風鈴」が吊るされ、見た目にも涼しい「ところてん」が夏の食べ物として好まれました。

電気のない時代でも、人々は様々な工夫をして、五感で涼を感じ取っていたと言えるのではないのでしょうか。

昔ながらの夏を楽しむ

冷房のある生活が当たり前になってしまっている現代ですが、今年は昔ながらの夏を意識してみませんか。お気軽に取り入れていただけるおすすめのアアイテムをご紹介します。

● 打ち水

打ち水は、道路や庭に水をまく日本の昔からの習慣です。埃を抑えたり、気化熱によって涼をとる役割があり、特にその冷却効果が温暖化対策としても注目されています。お風呂の残り湯などを使うとより経済的です。

● 簾・よしず

竹や葦を編み連ねた簾やよしずは、窓のブラインド代わりに吊るしたり、軒先に立てかけて使用します。熱を遮断し風を通すため、実用性に優れたアイテムと言えます。また、つる性の植物でつくる緑のカーテンにも、同様の効果が期待できます。

● 風鈴

涼を感じるのは体だけではありません。風を受けて澄んだ音色を響かせる風鈴は、耳に心地よく、風情とともに涼感をもたらしてくれます。素材は様々なものがありますが、ガラス製のものは目にも涼しく、おすすめです。

節電のためとはいえ、体に負担をかけ熱中症などになってしまったりは元も子もありません。無理のないように、夏を楽しむ工夫を少しだけでも試してみたいかがでしょうか。



夏野菜を食べて暑さを吹き飛ばす！

今では、どの野菜も一年中店先に並べられていますが、野菜には旬の季節があり、旬の野菜を食べることには大きな意味があります。トマト、なす、きゅうりなどの夏野菜は、水分を多く含んでいるだけでなく、体内の余分な水分を排出し、体を内側から冷やしてくれる効果があります。また、オクラやモロヘイヤといったねばねばのある野菜には疲労回復の効果があり、夏バテ予防に役立ちます。夏野菜はビタミンが豊富で手軽に食べられるものが多いので、是非普段の食卓に取り入れてみてください。



昨年以上に暑い夏になりそう。暑さ対策商品。



ブラウンバッグでおくすりチェック！

無料で確認！くすりと薬の飲み合わせ

市販薬やサプリメント・健康食品の中にも、病院で処方されるお薬との飲み合わせが悪いものや、一緒に飲まない方がよいものがあります。ふだんお使いの「服用薬」（お薬だけでなく、サプリメントや健康食品も）を、はいやくにて無料配布中のブラウンバッグに入れて、ご予約の上でお持ち下さい。あなたの服用薬の中に飲み合わせの問題がないか、無料で確認いたします！



はいやく 全店舗で実施中 (期間：6月～9月)

※おくすりや健康食品をより安全に利用して頂く研究のために、みなさまのお薬チェックの結果は、個人を特定できない形で高齢者薬物治療適正化研究グループに送付させていただきます。



はいやくの薬剤師が被災地支援に行ってきました。