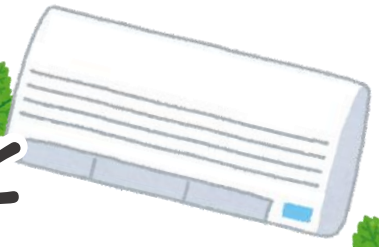
めいしん四季伝

株式会社めいしんグループ　2025 年 8 月 29 日　発行

体感温度と暑さ対策



３５度を超える猛暑日が続く今年の夏ですが、体感温度を下げることで暑さを和らげる方法をご紹介します。

風の力で　節電しながら体感温度を下げよう

人間の身体は風速 1m/s で体感温度が１度下がると言われています。扇風機の風が当たれば体感温度を 2～3 度も下げることができます。同じ室温でも、風がある方が涼しく感じます。実は、エアコンの設定温度を下げるよりも風量を強くした方が電力の消費が少なく済むため、節電になります。エアコンと扇風機を一緒に使うのも効果的で、エアコンから来る風を背にして風を送りたい方向に扇風機を向けることで、エアコンの冷たい空気を遠くまで届け、部屋の中の温度むらを無くして涼しくすることができます。

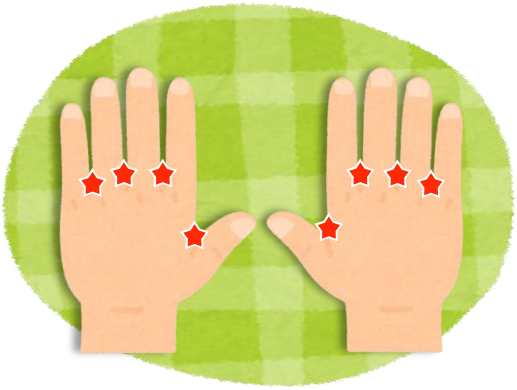
ペパーミントは脳に「冷たい」と錯覚させる

清涼感のある香りを活用することも、涼しく過ごすための有効な方法のひとつです。私たちの身体の中には低温を感じ取る「冷感受容体」が存在しており、ペパーミントの主成分であるメントールは、この受容体を活性化させるため、食べたり飲んだり嗅いだりすると脳が冷たいと錯覚します。ペパーミントの精油が入ったスプレーを部屋にひと吹きしたり、ボディソープなどを使用したりするとメントールの効果で清涼感を得ることができます。

暑さに効く 手のツボ

① 陽谷（ようこく）

手の甲側、小指のラインと手首が交差するあたりのくぼみ（ボコっと出ている骨の小指側の際あたり）に陽谷という体内の熱を外に放散するツボがあります。細い血管にも通じており、暑さで動悸がするときなどにも有効です。



② 八関（はちかん）

両手の指の間の水かき部分にあるのが八関で、こちらも熱を放出し暑さに効くツボです。手を組んだ状態でグッと握り、やや強めに感じるくらいの圧で刺激します。

ご意見・ご質問等ありましたら、担当者までお問い合わせ下さい。

株式会社めいしんグループ
MEISHIN-GROUP CO.,LTD

0120－205－480（受付時間 8:00 ～ 17:00）
TEL:052－950－3220　　FAX:052－950－3221
〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦3－2－7 錦センタービル9階