暮らしのコラム

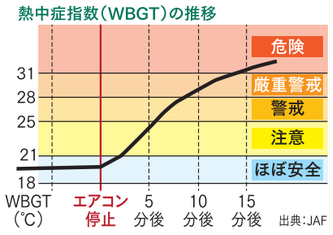
車内熱中症に気をつけよう

夏、炎天下にさらされた車内は、非常に高温になり熱中症のリスクが高まります。

車内の暑さ指数（WBGT）

夏の車内はエアコン停止からわずか15分で暑さ指数（WBGT）が31℃以上の「危険」ランクに達します。外気温がそれほど高くない日でも、直射日光の当たる場所は車内温度が上昇する場合があります。

※WBGT：熱中症指数



子ども・高齢者・ペットは特に注意

体温調整機能が未発達な子どもや高齢者は注意しましょう。

- 子どもやペットを少しの時間でも車内に残さない
- 駐車中は車内温度の変化に気をつける
- 乗車中はこまめに水分補給を行う

車内温度の効率的な下げ方

車内温度が高温となった場合「窓を全開・車のエアコン（オート）を外気導入、温度設定をLo（最低）」にして走行し、2分後に窓を閉めてエアコンを内気循環にします。

走り始め

エアコンを外気導入に

窓を全開にし、熱気を外へ出す

車内の熱気が外に出てから

エアコンを内気循環に

窓を閉め、冷房で車内を冷やす

熱中症かな？と思ったら

軽い頭痛やめまいなど熱中症の初期症状がでたらすぐに運転を停止して休憩をとりましょう。

1. 日影の涼しい場所に移動
2. 体を冷やして体温を下げる
3. 水分や塩分を補給

＼check！／
熱中症予防情報サイト（環境省）
https://www.wbgt.env.go.jp

地域防災ステーション®

弊社は「地域防災ステーション」として災害発生時に備え、地域の皆様と一緒に防災力を高めるために「まもりとそなえ」をお配りしています。
ぜひお手元に保管して、ご家族や近隣の皆様とご覧ください。

住まいに関するお悩みや
リフォーム全般、耐震診断まで
お気軽にご相談ください。

一級建築士事務所
株式会社 住まい工房大栄
〒579-8036 大阪府東大阪市鷹殿町19-9

SUMAI KOBO DAIEI
防災士のいるお店

フリーダイヤル 0120-417-646

住まい工房大栄 検索 HP

＼友だち募集中！／
LINE 公式アカウントはじめました

おうちのお掃除で使える
無料クーポンプレゼント！

地域防災ステーション®

2025 07
通信 Vol.98

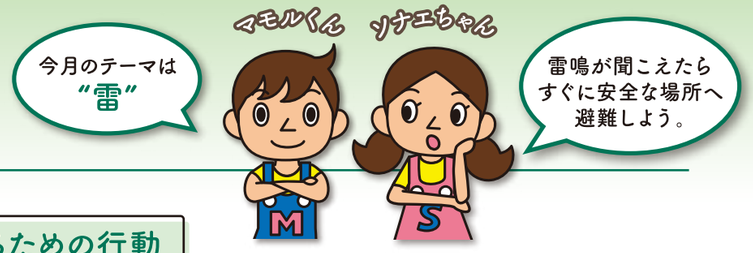
家族と暮らしを守る

まもりとそなえ

contents

- 防災の基礎知識&対策－雷
- 安心・快適な住まいづくり－セカンド洗面のすすめ
- 防災アイデア－災害時に使えるフリーWi-Fi「00000JAPAN」（ファイブゼロジャパン）
- 防災レシピ－備蓄食材を活用した簡単クッキング「ポテトサラダ」

防災の基礎知識&対策



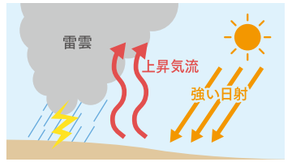
〈雷〉

雷は、雲と雲の間や雲と地面との間に起こる放電現象です。雲と雲の間で起こる放電を「雲放電」、地面との間に起こる雷を「落雷」と呼び、雷害は主に「落雷」によってもたらされます。「落雷」による被害は、年間1000件以上あり、命を落とすケースもあります。雷の特徴を知って、しっかり備えましょう。

主な雷の種類

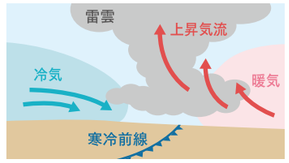
●熱雷（ねつらい）

強い日差しによって地面が熱せられ上昇気流が発生してできる「積乱雲」による雷。夏の夕立のほとんどがこの「熱雷」によるものです。



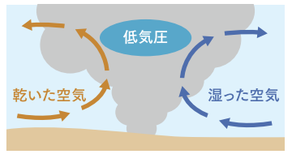
●界雷（かいらい）

季節の変わり目に発生する「前線」近くで発生。特に寒冷前線の近くで冷たい空気が暖かい空気を押し上げる上昇気流によって「界雷」の発生が多くなります。



●渦雷（うずらい）

低気圧、台風によって発生した積乱雲による雷。低気圧の中心にある強い上昇気流によって発生し、低気圧の移動に伴って「渦雷」の被害が拡がることがあります。



落雷による被害

直撃雷・側撃雷

［直撃雷］とは人や建物、木などに直接落雷すること。大電流が体内に一気に流れるため、死亡率が極めて高くなっています。［側撃雷］とは物体や人に直撃した雷の電流が、周囲の人に再放電すること。木の下で雨宿りをしている際に被害にあうほとんどの原因となっています。

誘導雷

雷が落ちると、その周辺に大きな電圧・電流が発生し、電線やアンテナ、電話線などを伝って誘導雷が建物内に入り込みます。その結果、電化製品などが焼損、故障してしまいます。

落雷の危険が高い場所

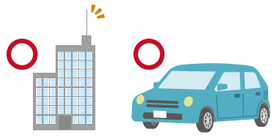
- ゴルフ場、キャンプ場、グラウンド、堤防、砂浜、海上などの開けた場所。
- 山頂、屋根などの高い場所。
- 樹木、電柱、鉄塔、煙突など高いものの近く。

落雷から身を守るための行動

身を守る

雷雲の大きさは数十キロもあり、雷の音が聞こえた時には雷雲の下にいます。即、建物や車に避難しましょう。

- 鉄筋コンクリート製の建物の内部。
- 頑丈な木造建築物の内部。
- 「避雷針」のある建物の内部。
- 自動車や電車などの乗り物の内部。



■外で避難場所がないとき

グラウンドや公園などの場合は、木の近くから離れ「雷しゃがみ」の姿勢をとって身を守りましょう。

■外で活動を再開するとき

「雷鳴が30分聞こえない（30分ルール）」を目安に屋外での活動を再開しましょう。

気象情報をこまめにチェック

■気象庁「ナウキャスト」（雨雲の動き・雷・竜巻）
https://www.jma.go.jp/bosai/nowc/

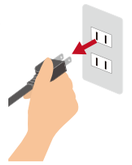
■日本気象協会「雷レーダー」
https://tenki.jp/lite/thunder/

家電を守る

落雷時に過大な電圧が発生し、その電流（雷サージ）がアンテナや電線から侵入することで家電やパソコンの故障の原因となります。

●コンセントを抜く

最も簡単な対策です。可能な限り、テレビ、エアコン、パソコンなどのコンセントを抜いておきましょう。



●「避雷器」を利用

冷蔵庫やパソコンなどには、電流が機器に侵入するのを防ぐ「避雷器」を取り付けるのも有効です。電源用や延長コードの電源タップに内蔵されているものなどがあります。

注意

雷が鳴っているときは、電源に触れるのは危険。抜き差ししないようにします。また、水まわりからは離れるようにしましょう。

安心・快適な住まいづくり

セカンド洗面のすすめ　必要な場所に洗面化粧台をもう1台プラス。暮らしがより快適に。

玄関に

帰ったらスグ手洗い

TOTO

Panasonic

廊下や階段横に

朝の混雑を解消

LIXIL

AICA

リビングや居室に

多目的に使える

LIXIL

防災アイデア & 防災レシピ

アイデア

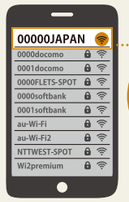
ご存知ですか　災害時に使えるフリーWi-Fi

「00000JAPAN」（ファイブゼロジャパン）

ドコモ、au、ソフトバンクなど、携帯キャリアの契約がなければ利用できないWi-Fiスポットでも、災害時など、必要に応じて「00000JAPAN」という統一されたネットワーク（SSID）のWi-Fiが解放され、誰でも利用可能になります。

いのちをつなぐ 00000 JAPAN

Wi-Fi機能をONにして画面の「00000JAPAN」を選択する



「00000JAPAN」はネットワーク選択画面の上位に表示される

「00000JAPAN」を使う時は、最低限のセキュリティ対策を心掛けましょう。

- 「https」から始まるサイトだけ見る
- 個人情報のやり取りは控える

レシピ

備蓄食材を活用した簡単クッキング

「ポテトサラダ」

混ぜるだけスピード調理

材料（3〜4人分）

- 乾燥マッシュポテト 50g
- お湯 1カップ
- ツナ缶 1/2缶（35g）
- 粒コーン缶 大さじ4（約50g）
- マヨネーズ 大さじ3
- 乾燥パセリ（あれば） 少々

［お好みで］塩 少々、こしょう少々

1. ボウルに乾燥マッシュポテトを入れ、お湯を少しずつ入れて混ぜる。
2. 1にツナ缶は汁ごと、粒コーン、マヨネーズを加えて混ぜる。
3. お好みで塩・こしょうで味を調える。
4. 器に盛り、あれば乾燥パセリを散らし完成。

レシピは「東京都板橋区防災レシピ」より
ホームページはこちら▼
https://www.city.itabashi.tokyo.jp/bousai/bousai/1029032/1031493.html