

快眠どうすれば

日列島は12日も酷暑が続き、高知県四万十市で観測史上最高の気温41.0度が記録されたのはじめ、青木でも熱中症にみられる死者が出た。専門家は今後について「気温は異常に高い日ますます増える」と予想する。耐え難い暑さを嘆くばかりではなく、乗り切るための工夫も必要だ。

列島うだる



3日連続で40度を超えた12日午後、四万十市は国内観測史上最高の41度を観測した高知県四万十市は

冷房27度／ぬるめの風呂

寝苦しい夜が続くが、快適な眠るを得るにはどんな工夫をすればいいのだろうか。睡眠関連企業「作る（仮称）ミン・シーア」(事務局・東京都港区)の研究では、夏の理想的な寝室環境は室温27～28度、湿度50～60%。快眠のためには、帰宅後は寝室までのドアを開けてエアコンをつけ、寝室にこもった熱を逃がす。

睡眠中のエアコン

熱中症対策前にも、広岡俊彦九州大大学院教授(気象力学)の話。温暖化の過程で極端な猛暑や集中豪雨などの現象が発生しやすくなっている。20、30年前と比べて最近の夏は明らかに異なり、ハイメシを改める必要がある。気温が異常に高い日はますます増える」と予想される。熱中症などを避けるために、こうした前提をよく頭に入れて行動することが望ましい。



手作りの「あつさ日本一」の看板を掲げ笑顔を見せる地元の小学生たち＝高知県四万十市で12日午後2時47分

高知四万十市では、住民が早速日本一暑い本当に「あつさ」41.0度は「あつさ」(41.0度)とも読める」と笑って話した。

高知市佐商工会の酒井泰徳事務局長は「あつさ日本一」と書いたバネを手に、

は、27度前後を維持できればつづけたままでもよい。同じようにして冷気が流れると体が冷え切ってしまう場合もある。不安な人は、保冷剤などで冷

は、27度前後を維持できればつづけたままでもよい。同じようにして冷気が流れると体が冷え切ってしまう場合もある。不安な人は、保冷剤などで冷

四万十早くも「商魂」熊谷多治見がっかり

「暑さ日本一」交代

最高気温歴代トップ10 (気象庁調べ)

都道府県	市町村	気温	観測日
①高知	四万十市	41.0度	2013年8月12日
②埼玉	熊谷市	40.9度	2007年8月16日
③	多治見市	40.7度	2007年8月16日
④	山形市	40.8度	1933年7月25日
⑤	甲府市	40.7度	2013年8月10日
⑥	徳島市	40.6度	1994年8月8日
⑦	松本市	40.4度	1994年8月4日
⑧	山梨市	40.5度	2013年8月10日
⑨	越谷市	40.4度	2007年8月16日
⑩	群馬市	40.3度	2007年8月16日

※観測所ごとに史上1位の値のみを使っておおよそ

「あつさ日本一」の看板を掲げ笑顔を見せる地元の小学生たち＝高知県四万十市で12日午後2時47分

「あつさ日本一」の看板を掲げ笑顔を見せる地元の小学生たち＝高知県四万十市で12日午後2時47分

「あつさ日本一」の看板を掲げ笑顔を見せる地元の小学生たち＝高知県四万十市で12日午後2時47分

「あつさ日本一」の看板を掲げ笑顔を見せる地元の小学生たち＝高知県四万十市で12日午後2時47分

民家2階腐乱遺体

民家2階腐乱遺体