



エイジェックグループの皆様、こんにちは。「こころの安心 相談窓口」です。
すがすがしい初夏が過ぎ、梅雨の時期になります。急な気温上昇に身体がついていかず、熱中症になったり、
体調を崩したりしやすいので、通気性の良い衣服を身に付け、こまめな水分補給を心掛けてください。

今月号は、【不快指数】【寝室の湿度と気温】についてお伝えします。

不快指数って何？ 湿度と気温の関係

6月は梅雨の季節です。連日の雨により湿度が高くなると、不快さを感じます。

「**日中の蒸し暑さ**」を数字で表したものが、**不快指数**です。日本気象協会は、「70未満（心地よい）・70～74（暑くない）・75～79（やや暑い）・80～84（暑くて汗が出る）・85以上（暑くてたまらない）」の5レベルで表しています。数字が大きいほど、蒸し暑く不快であると言えます。

気温がそこまで高くなくても、湿度が高ければ蒸し暑く、不快に感じます。蒸し暑い「6月」は、気象の影響によるストレスで体調を崩しやすい時期です。

例えば…

< 2023年6月の東京の場合 >

平均最高気温：24～27℃

平均湿度：70～75%

→ 不快指数は 71～78



出典：日本気象協会 不快指数
建設設備ピズ 空調設備 不快指数の計算式とは？早見表もご紹介

質の高い睡眠のために、寝室の湿度と気温を整えよう！

メンタルヘルスを良好に保つには、質の高い睡眠が欠かせません。

厚生労働省が提唱する『睡眠指針12箇条』によると、寝室で寝具や寝間着を使用した状況であれば、**室温は概ね13～29℃の範囲、寝具の内部は33℃前後**になるように調整することが推奨されています。

また、**湿度は、40～60%程度**が良いとされています。**寝具やエアコンを上手に活用しながら、就寝環境を整えましょう。**

夏の寝室は…

- ・最適な室温：26℃
(寝具の内部：33℃)
- ・最適な湿度：50～60%

※室温が28℃を超えると
睡眠の質が低下します！



エアコンの除湿機能も
上手に活用しましょう。

出典：NCNP病院 温度、湿度と睡眠
All About 健康・医療 睡眠環境の整え方…理想の寝室の温度・湿度、寝具の選び方

「こころの体温計」

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ
金魚などの絵になって表示されます。

気になることがあるときは、
心の健康状態を確認してみましょう。

睡眠の状態もチェックできます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

