目から鱗！これがニッポンの当たり前？

来てビックリ！ 日本がこんなに暑いなんて…

Eye Opening ! Is This Normal in Japan?

Unexpected! Didn’t know Japan was so hot...

皆さんは、日本に来てこのように感じたことはありますか？「想像していたよりも日本の夏って暑い！」皆さんが住んでいた国の多くは日本よりも赤道に近い位置にありますが、それでも「日本の夏の方が暑く感じる」という実習生は多いです。なぜ、日本の夏はこんなにも暑く、不快感を覚えるのでしょうか？

今月は、日本の夏の特徴について考察し、夏を快適に過ごすために私たちに何ができるのかを考えていきましょう！

“Summer in Japan is much hotter than I had imagined!”Have you ever felt this way after coming to Japan? Many of the countries you are from are located closer to the equator than Japan, but despite this, many trainees say that summer in Japan feels hotter. Why is it that you feel so hot and uncomfortable in summer in Japan? This month, we will discuss the characteristics of summer in Japan and consider what we can do to make our summers more comfortable!

日本の夏の特徴　Characteristics of Summer in Japan

日本の夏の大きな特徴は「高温多湿」であることです。

太平洋から吹く暖かく湿った季節風と、太平洋に発生する「小笠原気団」という温かい空気のかたまりの影響で、晴れの日が多く気温も湿度も高い傾向にあります。

気温は全国的に 30℃を超える日が多くなり、湿度は7月～８月の夏季の間に 75%～85%まで上昇します。

こうした特徴を持つ日本の夏を「不快指数」という切り口から見てみましょう。

The main characteristic of summer in Japan is high temperature and high humidity.

Due to the warm and humid monsoon blowing from the Pacific Ocean and the warm air mass called Ogasawara air mass generated in the Pacific Ocean, there are many sunny days and the temperature and humidity tend to be high. Temperatures often exceed 30℃ throughout the country, and humidity rises to 75% to 85% during the summer months of July and August.

Let's take a look at summer in Japan from the perspective of the "discomfort index."

不快指数とは？　What is the discomfort index?

人が感じる快・不快の程度を表した指標の1つで、気温と湿度を使って数値で表したものを「不快指数」と言います。

一般的には「蒸し暑さ」を示す指標と言われており、求める計算式は以下のようになっています。

The "discomfort index" is an index that expresses the degree of comfort or discomfort felt by people, and is expressed numerically using temperature and humidity.

Generally, it is said to be an indicator of "hot and humid weather," and the formula for calculating it is as follows.

不快指数の求め方

How to obtain the discomfort index

不快指数＝0.81×気温＋0.01×湿度×（0.99×気温－14.3）＋ 46.3

Discomfort index = 0.81 × temperature + 0.01 × humidity × (0.99 × temperature − 14.3) + 46.3

計算式自体は複雑ですが、人が感じる蒸し暑さの要因には、気温の高さだけではなく湿度の高さも大きく関わっていることがわかります。

Although the formula itself is complicated, it is clear that not only high temperature but also high humidity is a major factor in the hot and humid climate that people experience.

指数の目安　Indexes of humidity

指数　～60：肌寒い Index ~60: chilly

指数 60～65：普通 Index 60 to 65: normal

指数 65～70：快適 Index 65-70: pleasant

指数 70～80：暑い Index 70-80: slightly hot

指数 80～85：暑くて汗が出る Index 80 to 85: hot and sweaty

指数 85～　：暑くてたまらない Index 85~: way too hot

この目安をもとに考えてみましょう。

同じ気温 30 度でも、湿度が 70%だと「暑くて汗が出る」になりますが、湿度を 50%まで下げると「やや暑い」まで感じ方が変わります。

つまり、単純に気温を下げること以外にも、湿度をコントロールすることで快適な夏を過ごすことにつながるのです。

Let's consider this guideline as a basis.

At the same temperature of 30℃, if the humidity is 70%, you will feel ″hot and sweaty,″ but if the humidity is reduced to 50%, the feeling changes to ″slightly hot″.

In other words, in addition to simply lowering the temperature, controlling humidity will lead to a comfortable summer.

湿度を下げるための工夫　How to lower humidity

では、実際に湿度を下げるためにはどのようなことをすれば良いのでしょうか？

3つ紹介していきます。

So, what can we actually do to reduce humidity?

Here are three things you can do to reduce humidity.

❶エアコンの「除湿機能」を使う

Use the ″dehumidification function″ of air conditioners

エアコンの冷房機能を使用すると素早く部屋の温度を下げることができますが、急な冷却は体調を崩す恐れもあります。

エアコンの「弱冷房除湿」機能を使用することで、緩やかに冷却・除湿をすることができます。

Using the cooling function of an air conditioner can quickly lower the room temperature, but sudden cooling may make you feel ill.

By using the ″weak cooling/dehumidification″ function of an air conditioner, you can cool and dehumidify the room gently.

❷除湿剤を使う

Use a dehumidifier

電気代がかかるのが嫌な人は、除湿剤を購入し設置するのが良いでしょう。100 円ショップやホームセンターで販売しており、安価で購入することができます。

If you do not want to pay for electricity, you can purchase and set a dehumidifier. They are available at 100 yen stores and home centers and can be purchased inexpensively.

❸凍ったペットボトルを使う

Use frozen plastic bottles

もっと節約したい人は、凍ったペットボトルを使用すると良いです。方法は、ペットボトルに水を入れたものを凍らし、それをタオルの上に置いておくだけです。これは、空気中の水分が冷やされて水滴に戻ることで、空気中の水分が取り除かれるという仕組みで除湿する方法です。

Those who want to save more money can use frozen plastic bottles. To do this, simply freeze a plastic bottle filled with water and place it on a towel. This method of dehumidification works by removing moisture from the air as the moisture in the air is cooled back to water droplets.

最後に　In conclusion

日本の夏を快適に過ごすためには、室温以外にも湿度に着目しコントロールすることがポイントになります。暑い夏を、体調を崩さずに乗り切るためにも、湿度をコントロールする工夫をしてみましょう！

In order to live comfortably in summer in Japan, it is important to control humidity in addition to room temperature. In order to get through the hot summers without getting sick, let's try to control the humidity levels!

未来へつなげる大切なヒント

Important Hints that Lead to Tomorrow

日常、ストレスを溜めない生活をしよう

Live a stress-free life in our daily lives

最近、みなさんは「やる気がでない」「眠れなくなった」「怒りっぽい」などの症状はありませんか？

このような症状が出ている人は、ストレスが原因の可能性が高いです。

自分でも気づかないうちにストレスを溜め込み、ある日突然、心や体に症状として現れることがあります。今月は、ストレスを溜めないようにストレス解消法を学びましょう。

Have you been experiencing symptoms such as "lack of motivation," "trouble sleeping," or "irritation" lately? If you are experiencing these symptoms, stress is most likely the cause.

You may accumulate stress without realizing it, and one day it may suddenly appear as symptoms in your mind or body. This month, learn how to relieve stress so that you don't get stressed out.

ストレスってなに？ What is stress?

ストレスとは、外的環境の変化やプレッシャーなどの力が加わることで起こる精神的ダメージのこと。ストレスが溜まると、よく眠れない、頭がまわらない、肩こりや頭痛など体に不調を感じるなどの症状が現れます。そのような状態のまま放置して同じようにストレスを受け続けていると、病気にかかるリスクが上がってしまいます。「自分がストレスを溜め込んでいる」という自覚を持ち、我慢をしすぎないことが大切です。

Stress is mental damage caused by external environmental changes, pressure, or other forces. When stress builds up, symptoms such as difficulty sleeping well, inability to think straight, stiff shoulders and headaches, and other physical discomforts can occur. If you leave yourself in such a state and continue to be stressed in the same way, your risk of contracting a disease will increase. It is important to be aware that you are accumulating stress and not to put up with it too long.

おすすめ！ストレス解消法！！　Great ways for stress relief!!

日光浴　Sunbathing

日光を浴びると、精神の安定に欠かせない脳内神経伝達物質のセロトニンが分泌されて、気持ちを安定させることができます。

Exposure to sunlight releases serotonin, a neurotransmitter in the brain that is essential for mental stability and helps to stabilize the mind.

適度な運動　Moderate exercise

仕事中でもこまめにストレッチをするなどして、体をほぐしましょう。

体をほぐすことで、ストレスを軽減させることができます。

Stretch your body frequently, even at work, to loosen up. Relaxing your body can help reduce stress.

楽しいことを見つける　Find something fun to do

映画や読書、音楽など楽しいことを見つけ、仕事のことを忘れ自分の好きなことをする時間を確保しましょう。

Find something enjoyable to do, such as watching movies, reading books, or listening to music, and set aside time to do the things you like to do, forgetting about work.

甘いものを食べる　Eat something sweet

自分の好きなおやつを食べると気分転換になりますよね。

甘いものを食べることは、科学的にもストレスに対して効果があると考えられています。

Eating your favorite snack is a great way to refresh yourself.

Eating something sweet is scientifically believed to have a positive effect on stress.

お酒の飲みすぎやカフェインの取りすぎには要注意

Be cautious of excessive alcohol or caffeine consumption

ストレスが溜まっているからといって、お酒やカフェインに頼ってしまうのは、あまりおススメしません。アルコールや、カフェインは気分を晴らしてくれることもありますが、飲みすぎると睡眠の質を下げてしまいます。よく眠れないと、疲れも溜まっていく一方なので、量と頻度のコントロールが大切です。

It is not recommended to rely on alcohol and caffeine just because you are stressed. Alcohol and caffeine may help you feel better, but drinking too much can reduce the quality of your sleep. If you do not sleep well, you will feel tired, so it is important to control the amount and frequency of alcohol and caffeine consumption.

十分な睡眠　Adequate Sleep

睡眠は、体の休息だけでなく、脳を休ませる役割もあります。「疲れているな」「ストレスが溜まっているな」と感じるときは、早めに布団に入り睡眠時間を多めにとることを心掛けましょう。

Sleep not only allows the body to rest, but also the brain. When you feel tired or stressed out, try to get into bed early and spend more time sleeping.

まとめ　In Conclusion

ストレスは、心や体、行動に様々な影響を及ぼすため、溜め込みすぎるのは、禁物です。ただ、生きていく上でストレスを完全に避けることはできません。しかし、原因を知って、それに合った解消法を見つけることができれば、ストレスと上手に付き合って生活ができるようになります。今回紹介したストレス解消法をぜひ試してみて、自分に合ったストレスの解消方法を取り入れてみてください。辛い状態が続く場合には、無理をせず、早めに組合や会社の人に相談しましょう。

Stress has various effects on the mind, body, and behavior, but we cannot completely avoid stress in our lives. However, if you know the causes of stress and find a suitable way to relieve it, you will be able to live well with stress. Please try the stress-relieving methods introduced in this article and adopt a stress relief method that suits you best. If you continue to have a difficult time, take it easy and talk to your union or company as soon as possible.

何よりも安全最優先

First Safety Over Everything

～ 猛暑が迫る！～ 夏の熱中症リスクに備えよう

～ Looming Heatwaves! ～

Prepare for Summer Heat Stroke Risks

昨年 2022 年の夏の平均気温は、1898 年の統計開始以降2番目に高い値になりました。また、7月1日には、観測史上初めて、同じ日に全国6か所で最高気温が 40℃以上となりました。東京都心でも、年間の猛暑日（最高気温 35℃以上）数が 16 日となり、過去最多を記録しました。猛烈な暑さとなった6月下旬から7月上旬に、グラフのように救急搬送者数が急増し、6月 27 日からの一週間で 14,629 人と、前週の約 3.2 倍となりました。急な気温の変化に体が順応できず、熱中症になってしまった人が続出したのです。

まだ暑さに慣れていない梅雨の晴れ間や、梅雨明けが特に危険です。この時期、実習生の皆さんも熱中症に十分注意をしてください。

Last year, the average summer temperature in 2022 was the second highest since statistics began in 1898. On July 1, for the first time in recorded history, six locations in Japan reached a maximum temperature of 40℃ or higher on the same day. In central Tokyo, the number of extremely hot days (maximum temperature of 35℃ or higher) for the year reached a record high of 16 days.

As shown in this graph, the number of emergency medical evacuees increased sharply from late June to early July, when the weather was extremely hot, and a staggering 14,629 cases were reported only in a single week from June 27, making the increase a whopping 3.2 times from the previous week. A number of people suffered heat stroke because their bodies were unable to adapt to the sudden change in temperature.

The sunny days during and after the rainy season, when people are not yet accustomed to the heat, are particularly dangerous. During this time of year, trainees should also be very careful to avoid heat stroke.

熱中症による救急搬送状況（令和４年） Emergency medical evacuations due to heat stroke (2022)

データ出典：総務省消防庁 Source: Ministry of Internal Affairs Fire and Disaster Management Agency

１.熱中症を予防するためには？ How to prevent heat stroke?

①水分を補給する

朝起きたらコップ１杯の水を飲む。日中もこまめに水分を補給する。

マスクをしている場合は喉の渇きを感じにくくなるので、喉が渇かなくても定期的に水を飲む。１日2ℓ程度の水分をとる。

①Drink water

Drink a glass of water when you wake up in the morning. Drink water frequently during the day. If you are wearing a mask, it is difficult to feel thirst, so drink water regularly even if you are not thirsty. Take 2 liters of water every day.

②暑さ対策をする

日差しを避ける。帽子をかぶる。休憩時間には涼しい場所で体を冷やす。エアコンや扇風機などで暑さ対策をする。

②Take measures against heat

Avoid the sun. Wear a hat. Cool yourself in a cool place during breaks. Use air conditioners or fans to protect against heat.

③周囲に注意してマスクを外す

高温多湿の環境でマスクをしていると、体の負担が増し熱中症のリスクが高まる。マスク着用の必要が無い場所では、周囲に注意しつつマスクを外す。

③Observe the surroundings and remove your mask

Wearing a mask in a hot and humid environment increases the burden on the body and increases the risk of heat stroke. In places where it is not necessary, remove your mask, while being mindful of your surroundings.

④体調管理をする

夜更かしをしない。食事をしっかりとる。規則正しい生活をする。

体調が悪くなったら無理をせず、すぐに会社の方に伝える。

④Manage your health.

Do not stay up late. Eat well. Live a regular life. If you feel ill, do not push yourself, but contact your company.

2.熱中症になった人には？　What to do if you suffer from heat stroke?

① 涼しい場所や日陰に移動し、衣服をゆるめ、うちわや扇風機で体を冷やす

Move to a cool place or shade, loosen clothing, and cool yourself with a fan or electric fan.

② 首の周り、わきの下、太もものつけねなどを冷やす

Cool the area around the neck, armpits, and thighs.

③ 水が飲めるようであれば、こまめに水分を補給する

If you can drink water, drink frequently.

→ 意識がない場合や言動がおかしい場合は、すぐに救急車を呼ぶ。

→ If the person is unconscious or acting strangely, call an ambulance immediately.

実習生の皆さんへ　To trainees:

急に暑くなるこの時期、熱中症に十分注意してください！

Please watch out for heat stroke this rapidly blazing season!