

大阪梅田の NEW シンボル“空気の看板”

## 『大ぴちゃんくん』 “熱帯夜”の注意喚起に挑む！

【Topics】

1. 夏モチーフの新色アニメーションが登場！  
熱帯夜が続くと「ぴちゃんくん」が溶けちゃう！？
2. 空調のプロ直伝！「熱帯夜の快適な過ごし方」

今春、大阪・梅田に誕生したNEWシンボル「大ぴちゃんくん」は、2016年7月11日（月）～8月31日（水）の期間、新たなアニメーションを登場させて大阪の夏の空気をお伝えしていきます。

空気の看板として大阪・梅田で親しまれている「大ぴちゃんくん」は、その時々のお阪・梅田の空気感を9色の“空気(きゅう)色(しょく)ぴちゃんくん”と擬音語で発信するだけでなく、熱中症や花粉症、PM2.5の情報もお伝えしてまいりました。猛暑が予想される今夏、新たに夏バージョンとして新色アニメーションを追加することが決定。今までの空気情報に加え、夏の「熱帯夜」をお知らせすることで、街を歩き交う方々へさらなる注意喚起を行ってまいります。

また、本ニュースレターにおいては、空調のプロとして空気の快適性について研究してきた実績をもとに、「熱帯夜の快適な過ごし方」と題して、暑い夜でも快眠できるエアコンの使い方をご紹介します。

### 【Topics 1】夏モチーフの新色アニメーションが登場！ 熱帯夜が続くと「ぴちゃんくん」が溶けちゃう！？

今年の夏も、夕方から翌日の朝までの最低気温が25度以上になる「熱帯夜」が多いと予想されています。熱帯夜になると、外気温だけでなく室内も高温となるケースがあることから、熱中症を発症する可能性も高くなるといわれており、また暑さで寝苦しく目が覚めてしまい、ぐっすり眠れず体調を崩す一因となります。ダイキン工業株式会社では、室内でおこる「熱中症」について注意喚起することや、寝苦しい夜におすすめの快眠方法を伝えることも、空調メーカーの使命だと考えています。

7月11日（月）より、大阪・梅田に設置の空気の看板『大ぴちゃんくん』において、新たに「熱帯夜」のアニメーション告知を開始することに決定いたしました。



熱帯夜を注意喚起



熱帯夜続きで溶けるぴちゃんくん



夏ぴちゃんくん

## ■ 熱帯夜を注意喚起

・当日の天気予報で最低気温25℃以上の時に表示。

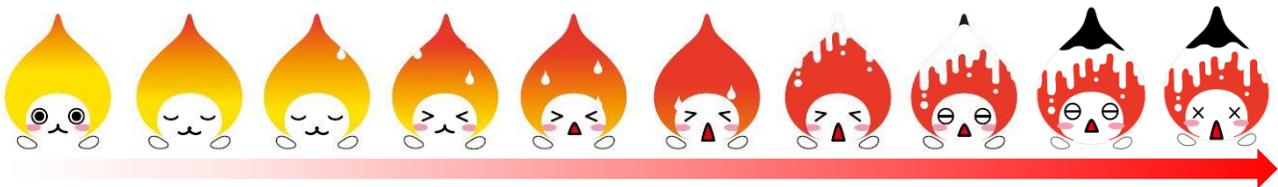


- 表示文言例： 「今夜は、熱帯夜に注意！睡眠中の脱水症状に気をつけてね！」
- 表示時間： 日没後～24：00
- 表示頻度： 1回／10分



## ■ 熱帯夜続きで溶けるぴちよんくん

・継続して、熱帯夜が続いた日に暑さに耐えかね、ぴちよんくんが溶ける表示。



- 表示文言例： 「熱帯夜が続いて、暑いよ～。暑くて頭が溶けちゃった。」  
「睡眠中の脱水症状に気を付けてね。」  
「寝苦しい夜の快適な過ごし方は、ダイキンWEBサイトへ見に来てね。」
- 表示頻度： 継続して熱帯夜が続いた時のみ表示

## ■ 夏ぴちよんくん

・季節のスペシャルコンテンツ



- 表示文言例： 「みんな、夏だよー！かき氷が食べたいよー。」  
「みんな、夏だよー！プールでぶかぶかしたいよー。」
- 表示時間： 日没後～24：00
- 表示頻度： 1回／1時間

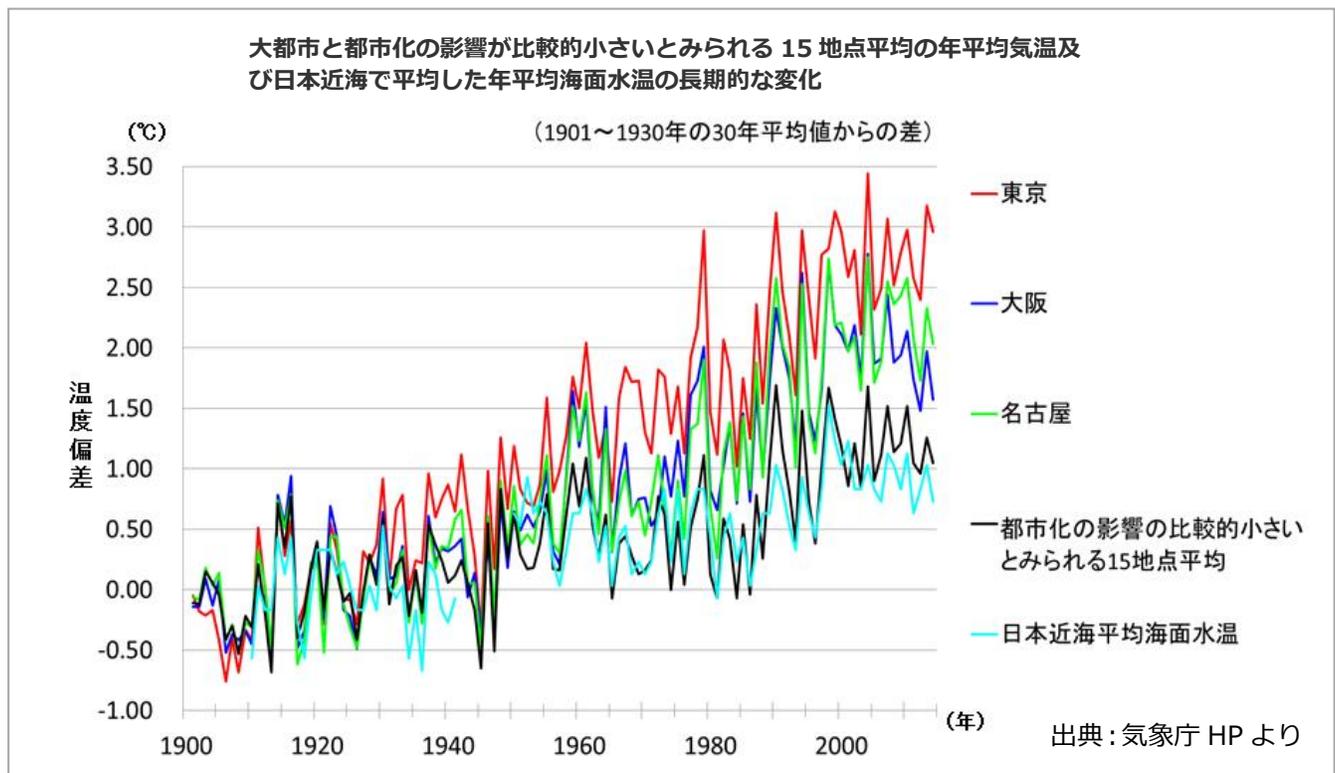
## 【Topics 2】空調のプロ直伝！熱帯夜の快適な過ごし方

※ダイキン「空気の困りごとラボ」 <http://www.daikin.co.jp/air/knowledge/labo/> より

気温が30度以上になる真夏日や35度以上の猛暑日が続くと、日中だけではなく夜も気温が下がらず、室内も高温になることが予測されます。就寝時に寝苦しくなることで睡眠不足となったり、最悪の場合、熱中症になるケースもあります。気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに身体がまだ慣れていないなど個人の体調による影響が組み合わさることにより、熱中症の発症確率が高まります。

### ■熱帯夜の日数は年々増加の傾向

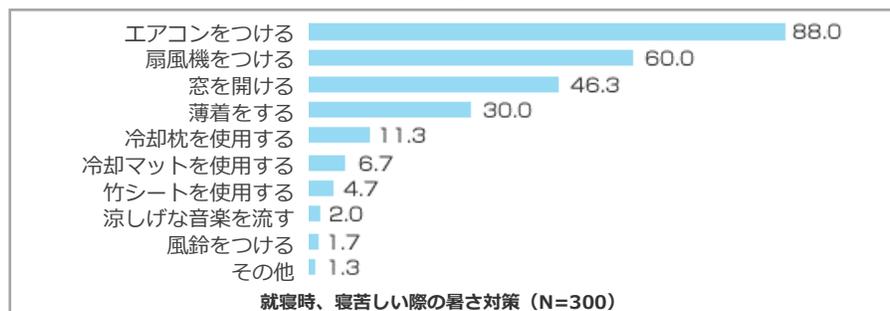
「暑さのせいで眠れない」「寝苦しくて途中で起きてしまう」という声が近年増えてきている気がしませんか。それもそのはず、気象庁のデータによると、日本各地で年間の熱帯夜数が増加しているのです。



### ■寝苦しい夏の夜のエアコン利用実態

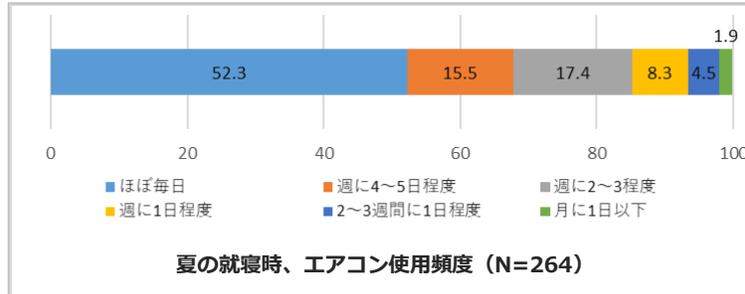
調査によると、約90%の人が寝苦しい夜の対処法にエアコンを選ぶそうです。しかし、眠っているときに毎日エアコンを使用する人はそのうちの約半数にとどまります。

Q. あなたは夏の暑さで寝苦しいと感じる夜に何らかの対策をしましたか。(複数回答可)



※ダイキン「空気の困りごとラボ」より

Q. 夏の夜にエアコンをつけて眠る頻度をお知らせください。(回答を1つ選択)

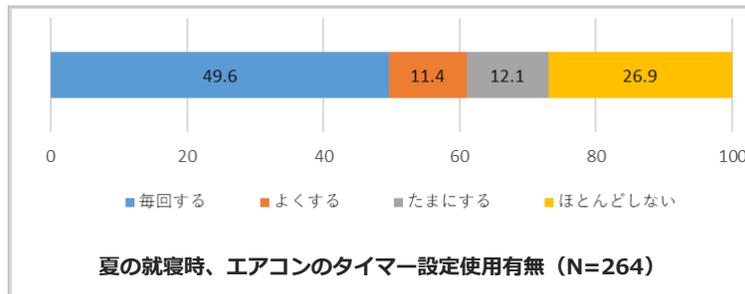


※ダイキン「空気の困りごとラボ」より

## ■夏の就寝時、エアコン使用でタイマーが切れて目覚めた経験がある70%以上

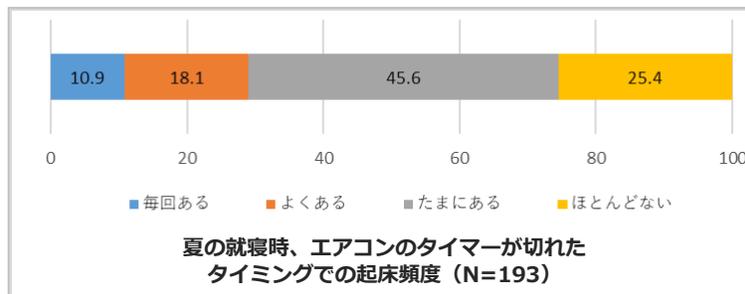
調査によると、約7割の人がエアコンのタイマー設定をして就寝しますが、その内の約70%の人が「タイマー設定が切れたタイミングで目を覚ますことがある」と回答しています。

Q. エアコンをつけて寝る際に、タイマー設定(自動で消える)をしますか。(回答を1つ選択)



※ダイキン「空気の困りごとラボ」より

Q. エアコンをつけて寝る際に、タイマー設定が切れたタイミングで目を覚ますことがありますか。(回答を1つ選択)



<参考情報>  
 調査会社: 株式会社マーシュ  
 テーマ: 就寝時のエアコン使用に関するアンケート  
 対象者: 全国在住の20~49歳男女で、次の条件に該当する方  
 ●エアコン保有世帯  
 ●夏の寝苦しい就寝時にエアコンを使用

※ダイキン「空気の困りごとラボ」より

## ■エアコンの適切な使い方をしておくことが重要

一方で、タイマー設定をせず、エアコンの設定温度を必要以上に低くしたまま眠ってしまうと、寝冷えをひき起こす可能性が出てきます。

寝冷えは、特に明け方の低体温時に着衣の状況や就寝環境が原因で起こり、基礎代謝の少ない高齢者や冷え性の女性、寝相が悪い子供などに多く見られるため注意が必要です。

### 寝冷えによる主な症状

- 下痢を伴う腹痛など
- 咳やノドの痛みを伴う発熱や頭痛など
- 筋肉のこわばりや、それによって引き起こされる肩こりなど
- 関節付近の血流が滞って引き起こされる関節痛など
- 血流障害による手足の冷えや震えなど



熱帯夜にこういった弊害を起こすことなく、快適な眠りを得るためには、身体にあったエアコンの適切な使い方を覚えておくことが重要となります。

## ■夏の快眠を得るためのポイント

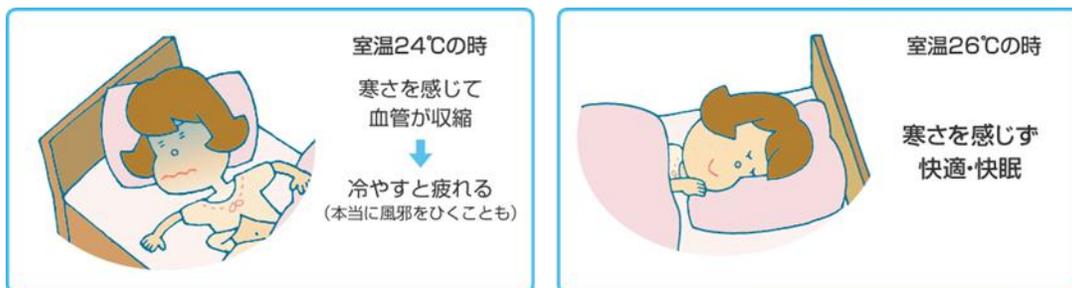
### ポイント1：快適な室内の温度・湿度を把握せよ！

★エアコンの設定温度は「26～28℃」

湿度50%以下（40%以上50%以下）

（汗をかいてもさらっと乾く湿度）」がおすすめ

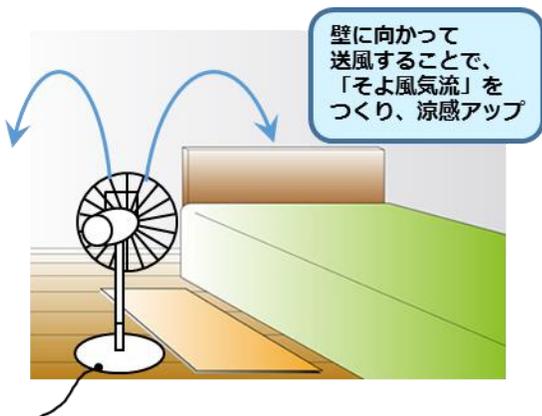
夏の夜、快適に過ごすには、温度と湿度をコントロールすることをおすすめします。ただし、快適さを求めるあまり、むやみやたらに温度・湿度を低くしてしまうと逆効果。就寝中に寒さを感じ血管が収縮し、結果的に身体に負担がかかり疲れが溜まりやすくなってしまいます。寒さを感じず、快適な温度・湿度で快眠することを心掛けましょう。



### ポイント2：気流を利用せよ！

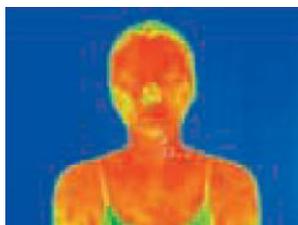
★気流を利用することにより、涼感をアップ

扇風機を壁に当てる「間接気流（そよ風気流）」もおすすめ。

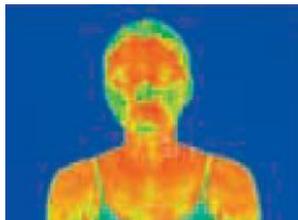


#### 体から熱を奪ってくれる気流

同じ温度・湿度でも、気流をつかうことにより、肌は涼しく感じます。



- 温度：28℃
- 湿度：50%
- 気流なし



- 温度：28℃
- 湿度：50%
- 気流あり

気流（そよ風気流）

0.5m/s程度のゆるやかな風

※ダイキン「空気の困りごとラボ」より

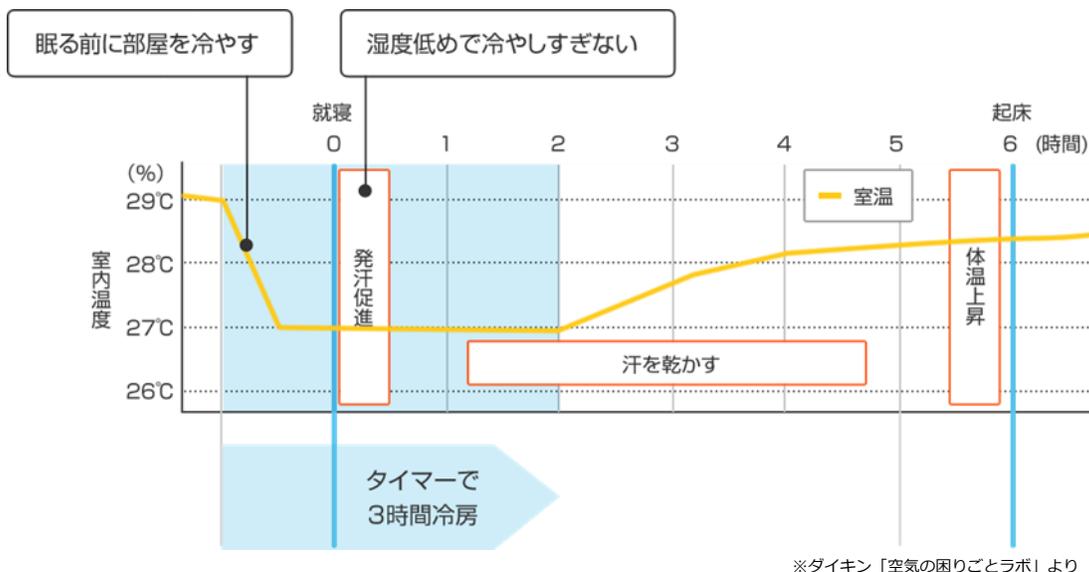
## ■ 熱帯夜にオススメ！エアコンの賢い使い方

睡眠時間、個人の体調により変わりますが、エアコンの上手な使い方をご紹介します。

### ● エアコンをつけっ放しはしたくない人向け

#### ★ 3時間のタイマー冷房で入眠をサポート：0時～6時まで就寝した場合

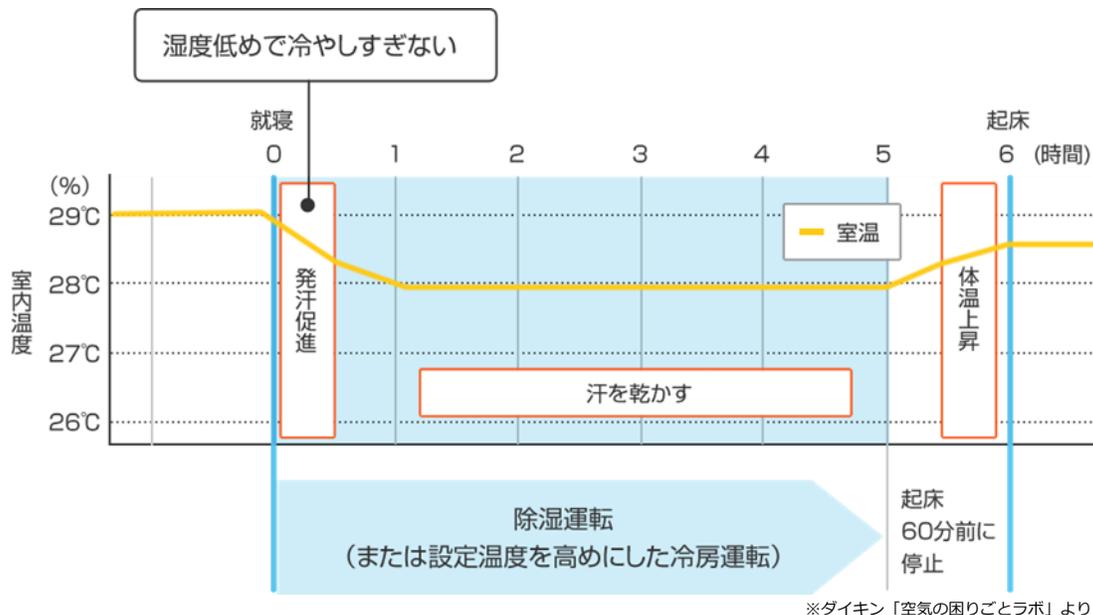
眠る1時間前に3時間タイマーをセットし、部屋を27度まで下げてから就寝。就寝直後に発汗作用が促進され、2時間後にタイマーが切れると徐々に室温が上がり、汗を乾かします。汗が乾ききると体温が上昇し、6時に起床するリズムが作られ、快適な眠り～目覚めを体感できるでしょう。



### ● 一晩中エアコンを使いたい人向け

#### ★ 温度高め（28度以上）の【除湿運転】で冷えすぎ防止

就寝時に28度以上に設定した【除湿運転】を稼働することで、部屋の湿度が低くなり室温および体温を冷えすぎない環境の中就寝することが可能になります。就寝直後に発汗促進が始まり、寝ている間に汗を乾かし、起床60分前にエアコンを停止させることで、室温、体温が上昇し、体調を崩すことなく、目覚めの良い朝を迎えることが可能になるでしょう。

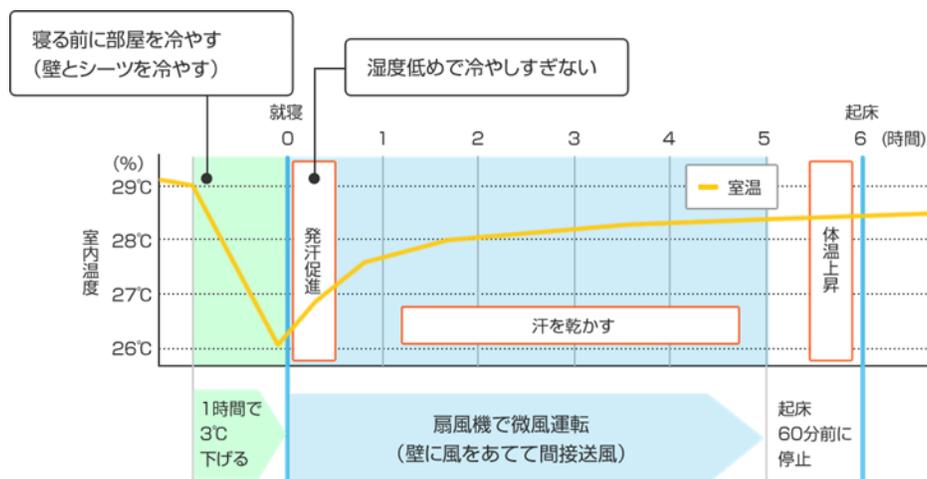


●睡眠中はエアコンを使いたくない人向け

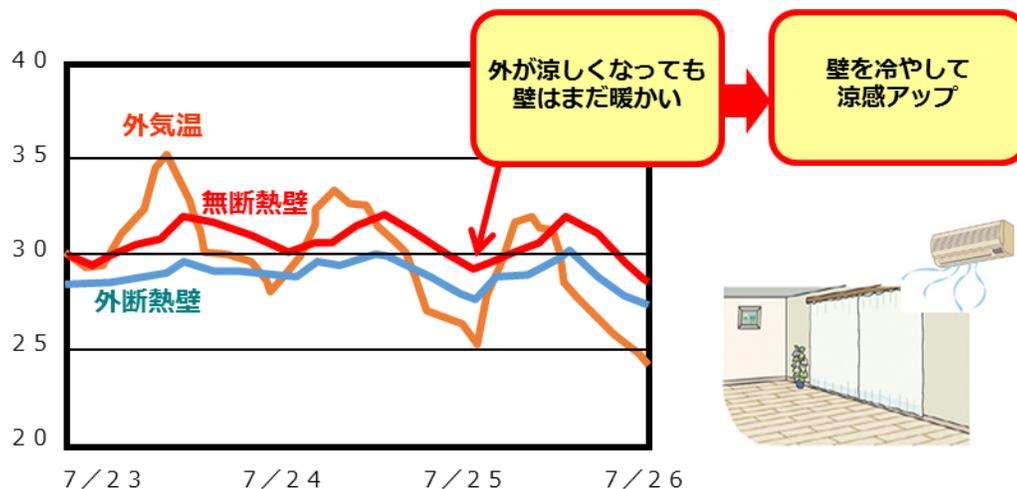
★寝る前にエアコンで「壁」と「シーツ」を冷やす

室温および就寝時の体温の上昇の主な要因は室内の「壁」と「シーツ」にあります。就寝前の1時間で室内温度を3度下げ（26度を目安）、「壁」と「シーツ」を冷やします。就寝時にエアコンを切り、扇風機で微風運転を稼働させます。このとき、直接風を自身に向けるのではなく、ポイント2でご紹介した壁に風を当てる「間接送風（そよ風送風）」を行います。就寝後、室温は徐々に上がりますが、湿度が低めになっているので身体を冷やすことはありません。起床60分前に扇風機を止め、体温を上昇させることで自然と目が覚めるようになります。

※エアコンを使わない場合には、体調・環境によって熱中症をおこす可能性があります。室内の温度等には十分ご注意ください。



※ダイキン「空気の困りごとラボ」より



※ダイキン「空気の困りごとラボ」より