



# ケアフル通信

令和7年7月 No.133

ケアフル訪問看護

リハビリステーション 発行

TEL:0574-49-7570

FAX:0574-49-7571

介護保険事業所番号 2161290057



Instagramは@careful0501



着る服の素材だけじゃない！？  
色でも熱中症対策を！



梅雨が明けるといよいよ夏本番ですね。熱中症対策は水分補給や冷房の使用など様々ありますが、着る服でも対策ができます。素材と共にどの色を選ぶかでも体感温度が違ってきます。



表面温度が上がりにくいのは白やグレー、赤色、黄色

薄い色や明るい色は光の反射率がいい為、表面温度が上がりにくくなっています。  
ある実験で炎天下に色だけ異なるポロシャツを9枚置き表面温度を比較した所、黒や深緑のシャツは50℃に達しましたが、白やグレー、赤色、黄色は上がりにくく、特に白は外気温からほとんど変動がなかったそうです。

長く日光に当たるならピンクや赤色、黄色がおすすめ！



濃い色ほど熱を吸収しやすい性質があることが影響しています。日照時間によってシャツ内部の温度変化を測定した実験では、5分経過では白が一番低かったのですが、20分を超えた時点では赤色が最も温度が低かったそうです。  
また別の実験では7色の帽子を炎天下に置き、30分後の帽子内の温度を測定した所、ピンクが一番低かったとのことでした。



- ・短時間のお出かけ…白い服
- ・長時間外で過ごすとき…



赤や黄色の濃い色の服

がおすすめです！  
この夏、明るい色の服で涼しく  
過ごしましょう！



新しいスタッフの紹介です！



6月より入社しました  
看護師の島倉克予です。  
訪問看護は初めてで不慣  
れなこともあります、  
皆様の生活をよりよくす  
るお手伝いができればと  
思っています。  
よろしくお願いします！



ユニフォーム、新しいデザインが追加しました！



従来のユニフォームでも色を変えたスタッフもいます！  
訪問スタッフがどのユニフォームを着ているか、見てくださ  
いね！



ケアフル

訪問看護リハビリステーション

TEL 0574-49-7570

FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21