

## 暑がりの私にとって

高木 理恵

東北工業大学 ライフデザイン学部 安全安心生活デザイン学科

ちょうどこの原稿の執筆を打診されたのは、9月に体調不良で苦しんでいる最中でした。幸いにも体が丈夫なため、病院に行く機会は殆どありませんが、頭痛や吐き気が続き、食事が進まず体重が一気に2 kg減少し、目前の最低限の仕事のみを休憩を取りながら片付けるという状況の中、今回は病院に行った方がいいかもしれないと思い始めた頃、ようやく回復の兆しが見え、原稿執筆の依頼を受けることにしました。頭痛や吐き気の原因について考えてみましたが、おそらく熱中症ではないかという結論に至りました。直前に金沢へ出張しており、最高気温が連日33℃を超える厳しい残暑の中、屋外を歩き回ったことが原因と考えられます。日傘で直射日光を避け、普段よりは水分を多めに補給し、断続的に木陰や屋内に入るように心がけていましたが、不十分だったようです。元々暑がりですら暑さには弱い体質であることも関係しているかもしれません。最近、夏の暑さが年々厳しさを増し、暑がりの私にとって過ごしにくい温熱環境に徐々に変化していると感じます。

私は小さい頃から暑がりだったようで、母親の話によると、例年以上に暑かったある夏の日、食欲不振に陥り、桃と牛乳のみで一夏を乗り切ったというエピソードがあるそうです。今でも、夏には食欲が低下するため、毎年、夏に体重が減少し、冬に元に戻るという周期変動が見られます。小学校時代、東北地方では温暖な地域である福島県いわき市に住んでいましたが、「子供は風の子」の言葉通り、冬でも日中は半袖半ズボンで過ごしていました。大人になってもその体質はあまり変わらず、常に体がポカポカしており、座っていると椅子が温まる、寝ていると布団の中が温まるといった状況です。夏には体を冷やすために扇子が必需品となります。冷え性の方からは羨ましいと言われるのですが、他の人と温冷感や周囲の温熱環境に対する体の反応がずれるため、職場では非常に苦労しています。大人数で使用する教室では自分の温冷感に依存して空調を設定することが難しく、少し動いただけで体が温まる体質とも相まって、汗をかきながら授業していることもあります。日々のデスクワークを行う自分の席の温熱環境については作業効率を重視したいと考えており、自分の席が学生室の一画にあった最初の職場と、2名の助教の先生方と相部屋だった次の職場では、他の在室者の様子や周囲の状況を見ながら部屋の空調設定をこまめに変更しつつ、卓上扇風機等のスポット機器を併用していました。特に冬には暖房の暑さに対処しなければならず、薄手のインナーにカーディガン等の調整しやすい服装を選定したり、室内では素足にサンダル履きにしたりと、こまめに着衣を調整していました。現在は教員室を1人で使用しており、自分の温冷感に沿って空調を調整しています。

最近、働き方改革によりオフィスデザインに対する意識が高まっています。一方で、IoT技術やAI技術の発展は目覚ましく、建築設備の情報化が新たな方向へ進展する可能性があります。これらの技術が様々なセンシング技術と融合することにより、将来的に個々の在室者の感覚や体の反応に合わせたオフィスの室内環境の自動調整が実現するのではないかと期待しています。暑がりの私にとっては無論のこと、同様のニーズをお持ちの方は多いのではないのでしょうか。機会があれば、このような研究の一端に携わっていきたいと思います。