

住まいのかわら版

令和4年6月号

＜発行＞
(株)加納工務店
TEL.079-497-7157
FAX.079-497-7159

熱中症のリスクを避けましょう

真夏以外でも酷暑の日があるなど、時期に関係なく熱中症のリスクがあるので、しっかりと対策をしましょう。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「熱中症対策」です。

思い込みにとらわれず 熱中症対策をしよう

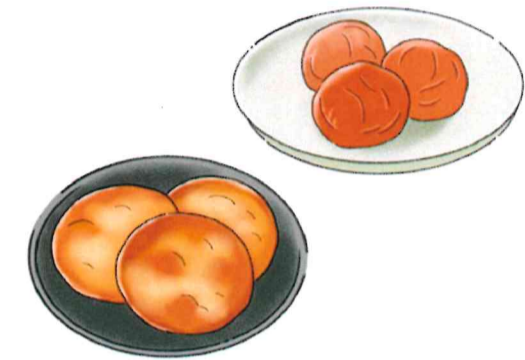
今や、夏に限らず、暑い日が多くなってきましたね。そこで、気を付けなければならぬのが熱中症。ふだんから対策が必要なのですが、こういうこと、ありませんか？

・のどの渇きを感じない
・夜中にトイレに行くのが面倒なので水分補給をせずに就寝する

熱中症は、自宅で起こることも多く、特に年を重ねると自覚症状が現れたときには、熱中症が進んでいる場合もあります。熱中症のリスクを避けるためにも、喉が潤いていなくても、面倒でも水分は必ず補給することが大切！1時間にコップ1杯程度、取りましょう。ちなみに、水は、キンキンに冷えたものは避けた方がベター。胃腸に負担がかかり、急激に体



を冷やしてしまうことも。だいたい、5〜15度くらいがおすすめです。



その際に、塩分補給も大切。梅干しや塩気のあるお菓子でもいいので手軽なものを取り入れましょう。

また、こんな考え方も要注意です。
・エアコンは体が冷えるから、むしろ、特に暑さを感じないから使わない
外が暑い日はエアコンを使って、室温の上昇を抑えることが大切。特に、危険な暑さが予想される「熱中症警戒アラート」が発表されたら、無理な

外出は控え、エアコンを使いましょう。ほかに、すだれやカーテン、ブラインドなども使い、直射日光を避けながら換気を適度に行うことも大切です。ちなみに、エアコンは、体に直接当たらないよう、風向きを調節すると良いですよ。もし、エアコンなどが壊れてしまい、使えないときは、冷たいタオルや保冷剤をガーゼなどに包んで冷やしましょう。ぬるま湯のシャワーも効果的です。

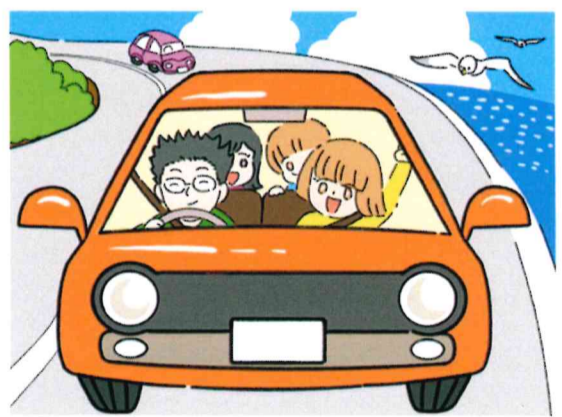


冷やす場所は、太い血管が通る首やわきの下、鼠径部がおすすめ！

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



答えは裏面をみてね！

こんな思い込みや状態も危険です。
・暑さに強いから大丈夫
・汗をかかない
暑さは体内の水分と体力をどんどん奪っていきます。庭などで草むしりをするなど、外の作業中も適度に休憩を取って、水分と塩分補給をしましょう。

熱中症対策になります。アイススラリーとは、シャーベット状の氷飲料のことで、体の内部から冷やすことができると注目され、スポーツ飲料を扱うメーカーからもアイススラリー飲料が発売されるなど、浸透しつつあります。ちなみに、家でもつくることができます。家にいる時はもちろん、スポーツの時にもおすすめです。自分に合った対策で、暑さを乗り切りましょう。

暑さに慣れる体づくりと 体の内部を効率的に冷やす
最近、話題になっているのが「暑熱順化」。暑さに体を慣らすことで、適度に汗をかくと、体温の上昇が抑えられるので、普段からウォーキングなどの運動をし、汗をかくことを意識することが大切。汗をかいたら水分と塩分を補給する習慣を身につけると良いですね。アイススラリーで体を冷やすことも



アイススラリーは、製氷皿でボトル 2/3 のスポーツドリンクを凍らせ、残り 1/3 のドリンクと一緒にミキサーにかければOK

裏面にも役立つ情報が満載！