

イベント号

住まいのとも通信



Vol. 61
2019年7月

<発行>
株式会社 古田工務店
大阪市東住吉区杭全5-1-14
tel: 06-6713-8234
fax: 06-6713-8222

熱中症に気をつけて快適な日々を送りましょう

夏に限らず猛暑日が増えてきました。熱中症対策を万全にして日々を乗り切りましょう！ 今回のテーマは「**熱中症対策**」です。気温が高い日が増えているなか熱中症への対策が大切になっていますね。そこで、熱中症にならないためのポイントをご紹介します(*^^*)/

熱中症には2種類ある

労作性	非労作性(古典的)
筋肉運動あり	筋肉運動なし
若年~中年	高齢者に多い
男性に多い	男女差なし
屋外、炎天下	屋内
短時間で急に発症	数日かけ徐々に悪化
健康な人	心疾患、糖尿病、脳卒中後遺症、精神疾患、認知症などの持病

身近な暮らしの中で気をつけること

やはり最重要なのが水分補給。のどが渇いていなくても、まめにコップ1杯くらいの水は飲んだ方が良いでしょう。水分だけでなく、塩分も大切です。スポーツドリンクのほか、最近多く見られる熱中症対策のドリンクや飴などを活用しては？ また、梅干しやお漬物などを食事の時に一緒に摂るのも良いでしょう。外出先では、無理は禁物！ まめに休憩をとりましょう。外出先にも飲みものを持ち歩くことは必須ですが、暑いからといって、保冷効果の高い水筒にキンキンに冷えた飲みものを選ぶのはおすすめしません。胃が冷やされると、その働きが鈍くなり、体への吸収が遅くなるのだそう。体への負担を考えると常温の飲みものが良いでしょう。

睡眠も大切です。電気代がもったいないからといってエアコンを切ってしまっただけでは、寝苦しさを招き、質の良い睡眠がとれません。寝不足になると体力も落ち、かえって暑さに耐えられない体になってしまうので我慢せず、エアコンを上手に活用して快眠を心がけましょう。

※エアコンの適温は26~28度といわれています(^_^)



グッズやファッションで気軽に熱中症対策！

今や、熱中症対策グッズもバラエティ豊かで、その便利さを活用するのもおすすめです。携帯型の熱中症計は、気温と湿度を計測し、居場所の熱中症の危険度がチェックできます。小型や、キーホルダータイプのもので、外出先で気軽に使えるのはもちろん、室内でも重宝しますよ。また、冷却スプレーはひんやり感をすぐ体感でき、ぬらして使う冷却タオルも冷えの質が上がっているものも多く見られます。さらに、携帯型のミニ扇風機もまめに使うことで、涼しさをどこでも体感することができますし、万が一熱中症になったときにも活躍します。ぬらしたタオルを体につけて、ミニ扇風機で冷やしてあげると、気化熱によって体の熱を早く奪ってくれます。

ファッションも綿や麻、シルクなど通気性の良いものを選ぶことで、体への負担を軽減し、快適に過ごすことができます。帽子は、一歩間違えると、熱がこもってしまうので、通気性の良いものを選びましょう。ポリエステルで編まれ、麦わら帽子風に仕上げた水洗いできるものも増えていますよ。ほかに、ここところ、大手ファッションメーカーや大手スーパーなどから、着ながら汗を素早く吸い、早く乾かしてくれるものや吸放湿性、通気性が良い、涼感タイプなどの機能性肌着が出ています。お手頃価格なのはもちろん、形や色もさまざま、おしゃれに取り入れやすくなっているの、チェックしてみは？ (^_^)

★裏面でイベントのお知らせをしています★

8/3(土)に『第2回快適リフォームフェスタ』を開催致します。釘と糸を使って簡単に出来るストリングアート(木工教室)をします。お子様の夏休みの自由研究にもオススメです！他にも楽しいイベントを企画しておりますのでぜひ、ご参加お待ちしております。数に限りがございますので、予約出来る方はご予約お願いします。尚このチラシが**入場券・プレゼントの引換券**になりますのでお持ち下さいね。詳しくは裏面をご覧ください。



『家の力で家族を守る』家づくり
株式会社 古田工務店
リフォームフェスタにご予約して頂ける方は
TEL: 06-6713-8234
携帯: 090-3873-4274
日野or古田まで



新築・リフォーム・リノベーション・不動産等、お家の事は何でも古田工務店へ！