

MitsuiSougou通信

熱中症対策

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく室内でも発症します。症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。自分でできる熱中症対策を心がけましょう。



「熱中症」とは？

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

熱中症の予防法

●こまめな水分補給

のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給し、就寝時・起床時にはコップ1杯の水を飲みましょう。たくさん汗をかいたときは、経口補水液、スポーツ飲料などが効果的です。

マイボトルの利用が可能な飲食店などを活用し、外出先でもこまめな水分補給をしましょう。

【注意点】

水分および電解質の補給を目的に調製された清涼飲料水を、健康な方が脱水予防等で短時間に大量に摂取した場合、ナトリウム過剰摂取等による健康リスクが生じるおそれがあります。

炭酸飲料や乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料等の酸性の飲み物を、水筒・やかんなど金属製の容器に長時間保管することで、金属が液体中に溶出し、食中毒の原因となる場合があります。

●涼しい服装を心がける

通気性が良い、吸湿・速乾素材の衣服の利用も効果的です。

えり元など詰まった衣服は熱や汗が逃げにくくなります。

えり元を広げたり、上着のすそを出すなどして、衣服をゆるめると効果的です。



●室内での予防

節電を意識しすぎるあまり、冷房を我慢するなどして健康を害することのないようにしましょう。

室温の目安は28℃です。冷房時の外気温や立地や建物の状況によって室温は変化しますので、エアコンの設定温度に頼りすぎず、室内の温度や湿度を測りましょう。

室温が低くすぎても（24℃を下回る）、外気温と室温の差が大きいと部屋に出入りする際に体の負担になります。

窓から入る太陽光は日射遮断フィルムやカーテン等で遮断し、扇風機と一緒に使いながらエアコンを効果的に使い温度調節をしましょう。

●小さなお子さんの注意点

子どもは体温調節機能が十分に発達していないため、熱中症のリスクが高まります。

気温が高い日には、地面に近いほど気温が高くなるため、ベビーカー使用時や身長の高い子どもは特に注意が必要です。日頃から適度な外遊びで暑さに慣れさせましょう。

車の中は非常に高温になります。車から離れる場合は一時も、子どもだけを車に残さないようにしましょう。

●高齢の方の注意点

高齢の方は暑さを感じにくくなり体温調整機能が低下するため、室内にいても熱中症の危険があります。

のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給しましょう。

暑さをがまんせず、扇風機・エアコンを利用しましょう。

●その他の注意

外出時には、日傘・帽子使用しましょう。

白色系を選ぶと、輻射熱を吸収しにくくなり効果的です。

天気の良い日は、昼下がりの外出はできるだけ控えましょう。

栄養や睡眠を十分にとり、体調の悪い時は無理をしないよう注意しましょう。



安全運転アドバイス



雨天時は、視界が悪くなるうえに路面が滑りやすいなど、悪条件が重なるときです。そこで高速道路における安全走行のポイントについてまとめてみました。

標識等による規制速度を守る

高速道路では、天候や道路工事、交通事故など交通環境の変化に応じて最高速度が規制されます。

雨天時も降雨の状況に応じて速度が規制され、通常時は最高速度が時速100キロの区間でも時速80キロ以下になります。雨天時に走行する時は、可変式の数値規制標識や電光掲示板などに注意し、速度が規制されている時は必ずそれを守って走行しましょう。雨天時の高速道路でスピードを出し過ぎると、路面にできた水の膜のうえを水上スキーのようにタイヤが滑走して、ハンドルもブレーキも効かない「ハイドロプレーニング現象」が発生する危険がありますので、十分な注意が必要です。

また、高速道路では前車のはねる水しぶきをまともに浴びると、前方が何も見えない状態になることがあります。前車の水しぶきがかからないだけの十分な車間距離をとって走行しましょう。

進路変更や追越しはできるだけ控える

進路変更や追越しをする時はハンドル操作を伴いますが、濡れた路面を高速走行している時は、ハンドル操作のちょっとした操作ミスがスリップや横転などの事故につながります。雨天時に高速道路を走行する時は、できるだけ進路変更や追越しは控えるようにしましょう。

十分な視界が確保できない時は待避して様子を見る

激しい雨でワイパーを最速にしても十分な視界が確保できない時は、無理に走行を続けるのではなく、早めに最寄りのサービスエリアやパーキングエリア等の安全な場所に一時待避して様子を見るようにしましょう。



iDeCo(個人型確定拠出年金)とは、将来にそなえて自分で作る私的年金の制度のことです！

iDeCoとは、公的年金（国民年金・厚生年金）とは別に給付を受けられる私的年金制度の一つです。

公的年金と異なり、加入は任意で、加入の申込、掛金の拠出、掛金の運用の全てをご自身で行い、掛金とその運用益との合計額をもとに給付を受け取ることができます。

節税しながら資産形成ができ、少額からでもはじめるので、投資経験がない方にも将来のお金の準備をする方法としておすすめの制度です。

公的年金と組み合わせることで、より豊かな老後生活を送るための一助となります。

三井総合保険事務所はiDeCoの加入手続きのお手伝いをしています。詳しい内容のご照会や資料請求など、お気軽にご相談ください！



資料請求はこちら

◆おいしいレシピ◆ ～トマトとなすのぶっかけそうめん～

なすと油は相性が良い組み合わせです。香ばしく焼いてそうめんにも香りと油のうま味を加えます。お好みで、おろししょうがを添えるのもおすすめです。

【材料】2人分

・めんつゆ(ストレート) 適量 ・そうめん 150g
・トマト 1/2個 ・なす 1本 ・大葉 2枚
・白ごま、サラダ油 各適量



【作り方】

1. なすはヘタとガクを除き、くし形切りにする。フライパンに多めの油をなじませて、なすの両面を焼き、取り出して冷ます。
2. トマトは角切り、大葉は食べやすく切り、白ごまを加えて混ぜ合わせる。
3. そうめんは表示に従ってゆで、冷水に取り、水気をきる。器に盛り、1)、2)をのせて、めんつゆをかける。