

# MitsuiSougou通信

## 熱中症は予防が大切！！

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐために、日常生活の中では、次のようなことに気をつけましょう。

### ◆暑さを避ける

屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりしましょう。また、屋内での熱中症を防ぐため、扇風機やエアコンを適切(設定温度28度以下、湿度60%以下)に使ったり、すだれやカーテンで直射日光を防いだりして、暑さを避けましょう。

### ◆服装を工夫する

汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材の服や下着を着ましょう。また、えり元はなるべく緩めて、熱気や汗が出ていきやすいように通気しましょう。太陽光の下では熱を吸収して熱くなる黒色型の衣類は避けましょう。

### ◆こまめに水分を補給する

暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいているので、こまめに水分を補給することが大事です。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう。なお、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうため、ビールなどで水分の補給はできません。

### ◆急に暑くなる日に注意する

雨の合間に突然気温が上がった日など、体がまだ暑さに慣れていないときは暑い日に熱中症が起こりやすくなります。暑さには徐々に慣れるように工夫しましょう。

### ◆暑さに備えた体づくりをする

日頃からウォーキングなどで、汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもなりにくくなります。

### ◆個人の条件を考慮する

熱中症の発生には、その日の体調が影響します。前の晩に深酒をしたり、朝食を抜いたりした状態で暑い環境に行くのは避けましょう。風邪などで発熱している人や下痢などで脱水症状(※)の人、小さい子どもや高齢者、肥満の人、心肺機能や腎機能が低下している人などは熱中症を起こしやすいので、暑い場所での運動や作業を考慮する必要があります。

※脱水症状とは、発熱や下痢・おう吐、運動などによる激しい発汗などにより、体内の水分や塩分が大量に失われた状態のことです。脱水症状になると、頭痛やめまい、倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識を失うこともあります。

### ◆集団活動の場ではお互いに配慮する

集団で活動する場合には、お互いの配慮や注意も必要です。暑い場所での作業や運動は、こまめに休憩したり、一人一人当たりの作業時間を短くしたりしましょう。活動の後には、涼しい環境で安静にするなど、体温を効果的に下げるように工夫しましょう。

## 《小さい子どもや高齢者は屋内での熱中症にも注意》

熱中症は屋内でも起こります。小さい子どもや高齢者、病人がいる家庭では、冷房の使用を我慢しすぎないで、適切にエアコンを利用しましょう。小さい子どもは、汗腺をはじめとした体温調節機能が十分に発達していないため、気温が皮膚温よりも高くなったときに、深部体温が上昇し、熱中症を起こしやすいです。また、気温が高い日などに散歩をする場合、身長が低い子どもは、地表面からの熱の影響を受けやすく、大人よりも熱中症になりやすいので、特別な注意が必要です。子どもの顔が赤かったり、ひどく汗をかいたりしているときには、深部体温がかなり上昇していると推察されますので、涼しい場所で十分に休ませましょう。子どもが熱中症にならないように、ふだんから、風通しのよい涼しい衣服を着せ、水をこまめに飲ませるようにしましょう。高齢者は、暑さを感じにくい上に体温調節機能の大切な役割を果たしている発汗と血液循環が低下し、暑さに対する抵抗力も少なくなっています。また、のどの渇きを強く感じないため、水分不足になりがちで、気づかないうちに熱中症を起こしてしまう場合もあります。熱中症にならないために、のどが渇いていなくても、早め早めに水分補給をしましょう。



## 安全運転アドバイス

思いがけない他車の行動と留意点

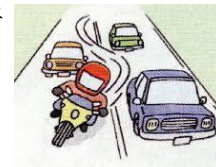
走行中に他車の行動でヒヤリとさせられることがあります。そこで今回は、思いがけない他車の行動例と、それに対する留意点をまとめてみました。

### ◆道路脇の駐車場に入った車がバックで方向転換

前を走る車が左折して道路脇の小さな駐車場に入って行ったので駐車をするのだろうと思っていたところ、いきなりバックが出てきて、ヒヤリとさせられることがあります。前の車は駐車ではなく方向転換をするために駐車場に入ったのですが、方向転換を知らせる合図は無いため、自車にはその判断はつきません。ただ、傾向として方向転換のために左折する車は、直前で合図を出したり、全く合図を出さずに左折することが多いので、そうした車には注意を心がけましょう。なお、道を間違えてしまったときなどに、元の道に戻るため方向転換をしたくなりますが、方向転換はリスクを伴う運転行為です。誤って進入禁止の道路に入ってしまった場合(一方通行の逆走)などやむを得ない場合を除いて、できるだけ方向転換は行わず少し遠回りになっても、崎の交差点を左折するなどして進路の修正を行うようにしましょう。

### ◆右側から自動二輪が自車の前に進路変更

片側2車線以上の道路を走行中に、いきなり右側から自動二輪が自車の前に進路変更してきて、ヒヤリとさせられることがあります。原付バイクの場合は、道路の左端を走行することが多いのですが、それ以外の自動二輪は車線を問わず走行します。しかも車幅が短いので、特に渋滞気味の道路では車の間を縫うように走行し、左側からだけでなく右側から進路変更してくることもあります。自動二輪は接触しただけでも転倒の危険があり、重大な人身事故につながりますから、走行中は前方だけでなく、ドアミラーやルームミラーを活用して左右の側方や後方の状況にもよく目を配りましょう。



### ◆駐車場に隣接する空きスペースに他車が進入

駐車場で空きスペースを見つけてバックで駐車しようとしたとき、隣接するスペースに他車がバックで駐車しようとしているのに気づいて、ヒヤリとさせられることがあります。このようなときに強引に駐車しようとする接触事故を起こす危険性があるだけでなく、事故にはならなくてもお互いに感情を損ねてトラブルになる恐れがあります。駐車場で空きスペースを探すことに意識が集中し過ぎると、周囲に対する注意が薄れて、他車の動きを見落としたり気づくのが遅れてしまいます。空きスペースを探しているときはもちろん、これから駐車しようとするときも周囲の状況によく目を配るようにしましょう。また、万一、駐車時に隣接する空きスペースに他車が進入してきたときは、相手の駐車が終わるのを待つか、別の空きスペースを探しましょう。



## ◆おいしいレシピ◆ ～シシリアンライス～

佐賀県のご当地グルメ！！  
色鮮やかに、野菜とお肉を一緒にどうぞ♪

【材料】2人分

- ・牛薄切り肉 150g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・レタス 4枚
- ・トマト 1/2個
- ・きゅうり 1/2本
- ・ごはん 2杯
- ・焼肉のタレ 大さじ3
- ・マヨネーズ 適量
- ・サラダ油 適量

【作り方】

1. 玉ねぎは薄切りにする。レタスは細切りにする。トマトは1.5cm角に切る。きゅうりは斜め切りにする。
2. フライパンにサラダ油をなじませ、牛肉、玉ねぎの順に炒めて焼肉のタレを加え、煮からめる。
3. 器に温めたご飯(2)、1)の残りの野菜を盛り、マヨネーズをかける

\*焼き肉やご飯が水っぽくなるのを防ぐために、レタスはしっかりと水気をきってふき取りましょう。

