

MitsuiSougou通信

5月から始める熱中症対策

熱中症は夏に起こるものと思っている方も多いのではないのでしょうか。実は熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。とくに5月はまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。そこで、今回は熱中症の原因と予防法についてご紹介いたします。

《熱中症の症状》

熱中症とは、暑さが原因で起こる体調不良の総称です。私たちの体温は37度前後のとても狭い範囲に調整して生命を維持しています。しかし、熱の産出と放散のバランスが崩れると体温が急激に上昇して、さまざまな症状が起こります。

【軽症】

- ◎めまい ◎立ちくらみ
- ◎気分が悪い
- ◎手足のしびれ
- ◎こむら返り（筋肉の痛み、硬直）

[対処]

- 水分、塩分の補給
- 涼しい場所へ避難
- 誰かが見守り、改善がみられなければ病院へ

【中等度】

- ◎頭痛
- ◎吐き気・嘔吐
- ◎体がだるい
- ◎力が入らない

[対処]

- 軽症の対処法に加えて
- 衣服をゆるめる
- 体を積極的に冷やす
- 速やかに病院へ行きましょう

【重症】

- ◎返事がおかしい
- ◎体が引きつる（けいれん）
- ◎まっすぐ歩けない
- ◎意識がない
- ◎体が熱い

[対処]

- この状態になっていたら、
- 迷わず救急車で病院へ！

《熱中症が起こる3つの要因》

【行動】

- ・激しい運動 ・慣れない運動 ・長時間の屋外作業 ・水分補給しにくい

【環境】

- ・気温が高い ・湿度が高い ・風が弱い ・日差しが強い ・閉め切った室内
- ・エアコンがない ・急に暑くなった日 ・熱波の襲来

【体】

- ・高齢者、乳児、肥満 ・体に障害のある人 ・持病(糖尿病、心臓病、精神疾患 など) ・低栄養状態
- ・脱水症状(下痢・インフルエンザ など) ・体調不良(二日酔い、寝不足)



《熱中症にならないための5つの行動》

① 衣服を工夫する

ゆったりとした通気性の良い服で暑さを調整しましょう。麻や綿といった通気性が良い素材を選んだり、吸水や速乾性に優れた肌着、下着もおすすめです。

② 日差しを避ける

日傘や帽子で直射日光を避ける。歩くときはなるべく日陰を選ぶこともおすすめです。



③ こまめな水分補給

軽い脱水はのどの渇きを感じないため、意識的に水分をとるようにしましょう。スポーツドリンクなどの塩分と糖分を含む飲料水は、水分の吸収がスムーズです。

④ 暑い日は頑張りすぎない

適宜に休憩をとり、頑張りすぎないようにしましょう。少しでも熱中症を疑うような症状がでたら、作業を中断して休みましょう。

⑤ 十分な睡眠をとる

睡眠がしっかりとれていないと体温のコントロールが落ち、熱中症にかかりやすくなるため、睡眠は十分にとりましょう。

(出典：へるすあっぷ21)

安全運転アドバイス

車の後方は運転席からは見えない部分が多くあります。そのためバック時に十分な安全確認ができず、後方の歩行者や自転車に気づくのが遅れることで、駐車時に他の駐車車両と接触するなどの事故が発生しています。そこで今回は、安全にバックするためのポイントをまとめてみました。

《車に乗り込む前に後方の確認をする》

運転席から見た後方は死角が大きいため、車に乗り込んでからの後方の安全確認は不十分なものになります。車に乗り込む前に車の周囲を一周して後方や側方の安全確認をしておきましょう。特に、学校や公園、病院、福祉施設などがある場所でのバック時は、車の後方に子どもや高齢者がいるおそれがありますので、乗り込む前の安全確認を徹底しましょう。幼児や高齢者のいる家庭において、自宅のガレージなどでバックするときも同様です。また、保育園や幼稚園など幼児がいる可能性のある場所では、念のため、バックする前に車の床下も確認しておきましょう。



《雨天時でも乗車前の後方確認を怠らない》

雨天時は、水滴の付着によりリアウインドウやドアミラーの視界が悪くなります。それに加えて歩行者も傘をさしているため視界が悪くなり、バックしてくる車に気づくのが遅れます。雨天時は早く車に乗り込もうとして、乗り込む前の後方の確認を怠りがちですが、視界が悪くなる雨天時こそ乗り込む前の後方確認をより確実にを行うことが大切です。

《バックでの駐車時はやり直しの手間を惜しまない》

バックして駐車車両の間に駐車しようとする場合、運転席は右側にあることから、左側の駐車車両との側方間隔が直接自分の目では確認できず、接触する危険が高くなります。このままバックすると接触するかもしれないと感じたときは、決して無理をせずバックをいったん中止して、もう一度やり直しましょう。バックして駐車するときは、やり直しの手間を惜しまないということが事故を起こさないための重要なポイントになります。また、曲がりながらバックする場合、車の前輪は後輪よりも外側にふくらむため、その点も十分考慮して側方の駐車車両との間隔に注意を払いましょう。

《バックモニターは支援装置と考えて頼り切らない》

後方の状況を映すバックモニターは、後方の死角を少なくするための有効な装置ですが、後方の左右の状況については、モニターに映る範囲に限界があります。そのため、バックモニターだけに頼ってバックをすると、左右から通行してくる歩行者や車両の発見が遅れて衝突する危険があります。バックモニターが装着されていても、それはあくまで支援装置であり、安全確認は自分の目で行うのが基本であることを忘れないようにしましょう。

◆おいしいレシピ◆ ～ベーコンと新じゃがのガレット～

【材料】2人分

- ・ベーコンスライス 5枚 ・新じゃがいも 中2個
- ・オリーブオイル 大さじ2 ・黒コショウ 少々
- ・パセリ 適量



【作り方】

1. ジャがいもは皮をむき、スライサーでせん切りにする。※水にさらさない。
2. ベーコンスライスは3cm幅に切り、じゃがいもと混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブオイル大さじ①を熱し、①を入れ、フライ返しでぎゅうぎゅう押さえながら弱火で焼く。
4. 焼き色がついたら裏返し、再びフライ返しで押さえながら焼く。
5. ジャがいもに火が通ったら、オリーブオイル大さじ1をフライパンの縁から加え、強火で表面をカリッと焼く。
6. 器に盛り付け、黒コショウ、パセリをふる。

☆じゃがいもは水にさらさず、ギュギュッと押しつけて焼くことでカリカリもちもちの食感に仕上がります。