

正しい熱中症対策をされていますか？

■ 近年、昔に比べて暑くなったと聞きますか？

「最近特に暑くなった。」私のまわりではそんな声を聞きます。昨年は126年で一番暑い夏といわれていたのも記憶に新しいのでは。気象庁のデータによると、100年あたり1.35℃の割合で気温が上昇しているそうです。

■ 熱中症とは

「熱中症」は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能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するというのがポイントです。

救急搬送されたり、場合によっては死亡のおそれもあります。

熱中症により救急搬送される方の数は、例年5月頃から発生し梅雨明け頃から急増します。主な症状としては下記のようなものがあります。

めまい、立ち眩み、手足のしびれ、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感。

■ 熱中症予防のためにできること

□室内では

扇風機やエアコンで温度を調節する。
遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する。
室温をこまめに確認する。
WBGT値(全国暑さ指数)を参考にする。

□屋外では

日傘や帽子の着用をする。
日陰を利用し、こまめな休憩をとる。
天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える。

汗をかいたときは塩分の補給も忘れずに 飲み物は喉が渇く前に腹に水気を感じるまで

■ 本社SDGsメンバーに夏の対策を聞いてみました ㊦

◆ 古宮さん

・急速速乾や冷感素材(アイスシルク)の首用の薄め/細めのタオル
※肩こり持ちには水冷えないから良き！何よりハンカチ程度でどこでも入る！
・クリップ付き/角度自由の超軽量ミニ扇風機
※鞆に挟めて持たなくて良し、日傘骨に着ければ傘の中の風が回って◎

◆ 中谷さん

今年の夏、我が家では遮光カーテンを購入してみました。一般のホームセンターで購入できるもので、半信半疑で取り付けてみましたがこれが意外と効果が出ています。
特に東向きトイレの窓に付けた遮光カーテンのおかげで体感気温が3～4℃くらい下がった気がします。遮光カーテンは電気代もかからずお得ですので、みなさん是非試してみてくださいはいかがでしょうか？

◆ 山内さん

私の対策は、通勤時ミニ扇風機、水分を多めに取る。
暑くなってきたら首にクールネックリングも使う。
週末だったら、子供と水遊びのできる公園に午前中に行く。

～編集後記～

今回「熱中症」をテーマに書かせて頂いたのは、私の周りで熱中症の症状で体調を崩す人が少なくないからです。私は去年から日傘を使い始め、最近新しく買いました。男性は6人に1人が使っているそうです。男性の皆さん、今年は日傘を使ってみませんか？古宮さんも使っているクリップの付いたミニ扇風機も買おうか考えている最中です。熱中症は無理すると死にます。決して無理をせず正しく怖がり、楽しい夏にしましょうね。

熱中症予防に役立つサイト

環境省 熱中症予防サイト



令和6年4月より、暑さ指数(WBGT)及び熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラートの情報提供を開始しました。

厚労省 熱中症予防のための情報・資料サイト



熱中症に関する資料が豊富に揃っています。



今月のこの人
プロダクト
マーケティング部
佐藤 多恵

日常の中で無意識にできそうなSDGsの取り組みをご紹介します。
料理する方には必須なまな板のSDGsの取り組みです。
普段料理する際に使用するまな板、特に魚や肉、生ものを削いたときに匂いが付きがちで何度もスポンジでこすってしまいます。
この時役立つのが牛乳パックです。ゴミに出す前の開いた状態で生もの用まな板として使用しています。
表面がまな板よりツルツルしており抗菌コート付き、使い捨てでさっと洗った後そのまま乾かし纏めて捨てるだけなので、まな板より余程衛生的です。
この習慣は実家の祖母、母より習ったものでSDGsが話題になる前にライフハックとして行っていました。
近年SDGsが話題になった際、例として牛乳パックの再利用が取り上げられた後から、より意識的に取り組むようにしています。

他にはコンセントはこまめに抜く、エコバッグを常に持ち歩くなど少しの意識で貢献できることもあるので、念頭に置きながら生活したいと思っています。

* 次回はこの人 大堀 亜希子さん