

まだまだ熱中症には気をつけましょ

暑い日が続いています。以前は「熱射病、日射病」と言われていましたね。屋外に限らず、部屋の中、寝ている間、車中などでも熱中症になることがあります。体調の変化を感じたら無理せず早めに休息をとりましょう！

熱中症にならないために心がけたいこと

- **こまめな水分補給**・・・汗をかいていないと思っても意外に水分はうばわれています。のどが渇いていなくても定期的に水分を摂りましょう。冷たいものを一度に沢山摂ると胃に負担もかかりますし、汗や尿で出てしまいます。こまめに少量ずつ(コップ1杯程度)摂取することが望ましいです。
- **塩分補給**・・・汗をかくと水分だけでなく体内の塩分も損なわれます。スポーツ飲料や梅干などを適度に摂取するとよいでしょう。梅干は塩分、ミネラル、ブドウ糖(塩分、ミネラルの吸収を助ける)、クエン酸(疲労回復効果)が含まれ熱中症予防におすすめ
- 帽子をかぶる、日傘をさす、首にタオルをかけるなど**首や頭部に直射日光が当たらない**ようにしましょう。
- 日頃から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がける
- 温湿度計を活用し**湿度**にも気をつける

熱中症の危険度を知らせてくれる便利グッズ 【携帯型熱中症計】など活用し小さなお子さんや高齢者の方には周囲の人が気をつけて様子を見てあげましょう



冷房は効率よく

◆エアコンは扇風機やサーキュレーターなどを上手に組み合わせて使うことで部屋の空気を循環させ効率よく冷やすことができ節電にもつながります

「サーキュレーター」とは？

扇風機とは違い直線的な風を遠くへ飛ばすので部屋の空気を広い範囲で循環させることができます



◆エアコンのフィルターのお掃除はしていますか？

フィルターにホコリが溜まっていると目詰まりして冷房の効きが悪くなります

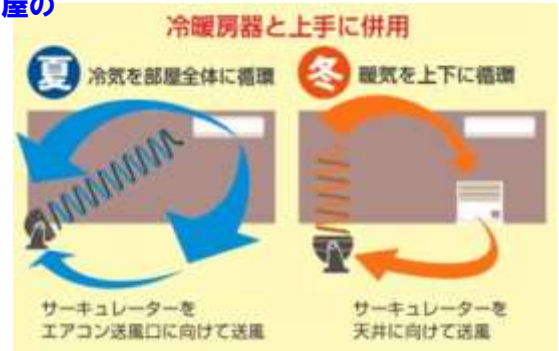
◆室外機も日陰に！

すだれや板で日影にするとより冷房の効果が上がると言われています(※全体をおおわないようにしましょう)

◆窓にすだれやよしずをかけたり、遮光カーテンで直射日光を防ぎ、できるだけ部屋の温度が上がらないようにする

最近では「DC 扇風機」という種類の扇風機が販売されています。見た目は普通の扇風機と変わらず、少し高値ですが DC モーターが使われ音が静かで省電力。

注目! しかもそよ風のような弱い風から強い風まで用途に合わせて多様に風量を調整できるので、年配の方や小さなお子さんのいるお宅など活躍しそうですね



虫の声で季節を感じる日本人

「セミ」や「こおろぎ」の鳴き声は外国人にとって騒音と感じられるようですが、日本人は昔から虫の声を風物詩として季節の移り変わりを感じてきました。四季のある日本独特の文化だと言えますね。例えば「せみ」は鳴くのはオスだけでお腹に空洞がありスピーカーの役割をしています。そのためあのような大音量で響き渡っているのです・・・ほとんどが鳴き声から名づけられていてミンミンとなく「ミンミンゼミ」、油で揚げた時のような音から「アブラゼミ」、夕暮れ時のカナカナとなく「ヒグラシ」、「ツクツクボウシ」など、鳴く時期が少しずつ違うので季節の移ろいがわかります。最近では南の国から来た「クマゼミ」が関東甲信越地方まで見られるようになりました。それだけ日本が暑くなってきているのですね。セミは日の出頃から一斉に鳴き始め暑さに拍車をかけ、なかなか耳を傾ける気持ちにならないかもしれませんが、お出かけになった時など声の違いに少し耳をすませてみてください。



何とかしたい! いや~なゴキブリ

家庭で多く見られるのが「クロゴキブリ」と「チャバネゴキブリ」の2種類です

気温が18℃を超えると活動が活発になり、30℃を越える頃に繁殖のピークをむかえます

どこから来るのか? 予防のポイントは...



①侵入経路をふさぐ

床下、窓、玄関、排水口から侵入して来ます

- ・台所シンク下や洗面台下の床面と排水管の隙間を粘着テープなどでふさぐ
- ・台所の換気扇はできるだけ回し続ける
- ・窓のサッシなど侵入の通り道となる箇所に市販のスプレー薬剤を噴きつけておく

②餌になるものを排除する

- ・ゴミ箱はふた付きのものを使用する(三角コーナーに生ゴミを放置しない)
- ・食べ物のある場所(特にレンジ周りやシンク下)はこまめに掃除をして、食べ物はできる限り冷蔵庫や密閉容器に入れて保管する(※ペットのえさの食べ残しはすぐに片付けましょう)
- ・飲み物の空き容器(びん、缶)は水で洗ってから捨てましょう

清潔第一! 外から入れない!
棲みつかせない!

③集まる場所をなくす

- ・暗く、湿気があり温かい場所(冷蔵庫下や配管周り)で黒い粉のような糞が見つかるとうゴキブリが集まっている証拠です糞が残っていると「仲間がいる!」と思いさらに集まりますので見つけたらしっかりふき掃除をして、市販のホウ酸団子やベイト剤(※毒餌系の殺虫剤)を置けば駆除できます
- ・ダンボール箱や紙袋は棲家になりやすいので撤去しましょう。
- ・ベランダや庭の植木鉢や荷物は直に置くと棲家になるので、一度場所を移動し掃除をすると再び集まりにくくなります(脚付きの台に載せると良いでしょう)

*市販のベイト剤はゴキブリを毒餌に引き寄せる効果があるので玄関や窓の周辺には置かない方がよいでしょう

寒暖差アレルギー

わけもなく鼻がむずむずしてくしゃみ、鼻水が止まらない症状はないですか? 風邪や花粉症、鼻炎でもないのに鼻水、鼻づまり、くしゃみなどの症状がでることがあります。寒暖の差が大きい時期や暑い場所から急にクーラーの効いた室内へ入った時など、急激な気温の変化に体が対応できず、自律神経に異常が起き鼻の粘膜の血管が刺激されてこのような症状が出ます。成人女性に多く見られます。目の充血がなく、鼻水も透明であれば「寒暖差アレルギー」かもしれません。特に薬はなく服装で調整したり、マスクを着用するなどご自身で気をつけるしかありません。お風呂で体を温めたり、スパイスやしょうがを使った料理で血行促進すると効果的です。



昔から「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われていますね。それだけトマトには豊富な栄養素が含まれています。一年通して売られていますが、やはり夏が一番おいしい季節です。

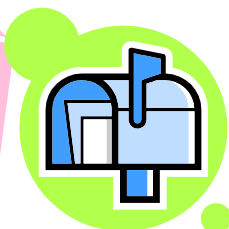
- 「ビタミン類」 高血圧の予防になります
- 「カリウム」 体内のナトリウム(塩分)を排泄するので血圧を下げる効果があります
- 「ケルセチン」 血管を丈夫にします
- 「リコピン」 赤色の色素で老化の原因となる活性酸素を退治する抗酸化作用があり美肌効果にもつながります

生で食べるのもいいですが、加工品(トマトジュースやケチャップ、トマトソース)の方がリコピンを2~3倍吸収しやすいと言われています。加熱しても栄養が失われにくく摂取しやすいですね。最近ではスーパーの売り場でもいろいろな種類のトマトや加工品を扱っているのをお好きなトマト商品や調理法を見つけてみてください。



お客様の声をお聞かせ下さい!

お家の害虫駆除、耐震、リフォーム、防犯対策などでお知りになりたいこと、お困りのことはありませんか? また「ほのぼの通信」のご感想やご意見などありましたらハガキ(切手不要)にご記入の上お送り下さい!



【発行】「やっぱり我が家が一番」を応援します!

株式会社 **ハウズドクター**

大阪府茨木市沢良宜浜 2-17-14

0120-364-644 072-634-4412

HP <http://www.housedoctor.co.jp>