

# 「熱中症」と「熱射病」の話

喉が渇かなくても水分補給!!



年々暑さが増してきているような気がします。熱中症で救急搬送される方の人数も増えてきています。熱中症、日射病、熱射病などいろいろな言い方がありますが、違いがあるのでしょうか？

【熱中症】とは、暑い環境の中で周りの温度に体が対応することができず、体内の水分やナトリウムなどの塩分のバランスが崩れたり、体温などの調整機能が崩れたりすることによって発症する障害の総称です。



**【症状】**  
●熱失神:めまいや失神などがみられる  
●熱疲労:倦怠感や頭痛、吐き気などが表れる  
●熱けいれん:腕や脚などに痛みを伴うけいれんがみられる

「熱中症」は暑い環境で発症する障害の総称



**【熱射病の症状】**  
問いかけても反応が鈍かったり、言動がおかしかったりするなどの意識障害がみられる

「熱射病」は、熱中症の症状で最も危険な状態

人間の体は皮膚から熱を放出したり、かいた汗を蒸発させる気化熱によって体温を調節しています。しかし、気温が体温付近、もしくはそれ以上まで上昇することによって皮膚から熱を放出できなくなったり、湿度が上昇することで汗の蒸発が妨げられたりするため、体温が上昇し、熱中症になってしまうのです。

【熱射病】は、色々ある熱中症の症状のひとつで意識障害が起こり、最悪命を落としてしまうこともある、重症度の高い症状です。

室内でも熱中症は起こります。こまめな水分補給と適正なエアコン利用で熱中症にならないようにしましょう!!

mainichi.jp より

## 我が家のキッチン★

材料 2人分

材料	分量
牛肉 (ステーキ用・100g位)	2枚
玉ねぎ	50g
みょうが	1本
水菜	適宜
レタス	1枚
すだち	適宜
サラダ油	少々
A しょうゆ	大さじ1
A 酒	大さじ1
A 黒こしょう	少々

※お肉を食べてパワー回復!!

## あっさり和風の香味ステーキ★

作り方

- ①牛肉は肉たたきや包丁の背などで厚さ1cmになるようにたたき(A)をまぶし、5分おいて味をなじませる。
- ②玉ねぎはみじん切りに、みょうがは薄切りの小口切りにしてそれぞれ水に5分程さらす。
- ③レタスは4cm長さ、5mm幅の細切りにし、水菜は4cm長さに切る。
- ④フライパンを熱してサラダ油を薄くなじませ、①の牛肉を焼く。香ばしい焼き色がついたら裏返して両面を焼く。
- ⑤④を器に盛りつけ、②の玉ねぎ、みょうがの水気をきってのせ、③のレタス、水菜、あればすだちを添える。



窓のことからエクステリアやメンテナンスまで住まいのお悩みご相談ください!



株式会社 **サンエー** 住建

住所: 〒940-0029 長岡市東蔵王 2-1-13  
電話: 0258-33-1066 FAX: 0258-33-8219

URL: <http://www.saneijuku.co.jp>  
E-mail: [info@saneijuku.co.jp](mailto:info@saneijuku.co.jp)



おまかせください! 快適住まいのリフォーム

# 住まいの瓦版 第265号

2021年 7月号



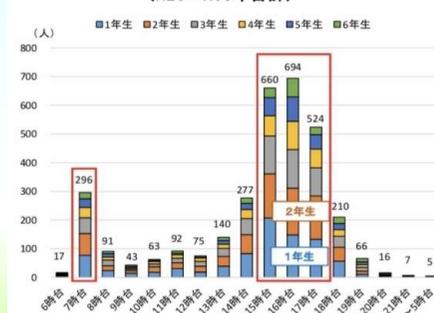
夏の運転。気を付けて!



6月の終わり、千葉県で痛ましい事故が起きました。歩いて下校中の小学生の児童の列にトラックが突っ込み、2人が死亡、3人

が意識不明の重体や重傷を負った、というものです。そして、運転手の呼気からはアルコールが検出されたと言いますから、あさされてしまいます。事故に遭われた子供たちやご家族の気持ちを思うと簡単な言葉では片付けられません。今はほとんどの人が運転する時代です。他人事と思わず、自覚をもって運転しましょう。夏は体調を調べ、サンダルや草履など履物にも気を付けましょう。

小学生歩行中の時間帯別死者・重傷者数 (H26~H30年合計)



警視庁のサイトより

## MADO ショップ 窓のお悩みはMADOショップにお任せください★

私達㈱サンエー住建は YKKAP MADO ショップパートナー事業に参画し健康で快適に暮らせる住まいづくりのお手伝いをさせていただいております。『ニッポンの窓を良くしたい』の理念のもと、窓のお悩みなどのご相談をお受けしお客様の暮らしをより快適にするプランをご提案いたします。どうぞお気軽にご連絡ください。



住まいのこんなお悩み...

**原因**はやっぱり窓だった。

結露ができる

窓辺が寒すぎる

窓辺が暑すぎる

西日がまぶしい

冷暖房の効きが悪い

外の音がうるさい

泥棒が心配

使いやすくしたい

開け閉めが大変

カギがかかりにくい

# ちょっとためになる豆知識



「コロナ禍でお出掛け自粛のため、断捨離や片付けをしています」などというニュースを見たりします。我が家でもお家時間が長いのでお部屋の模様替えや配置換えなどして楽しんでおりますが、先日、思い切ってトイレの足元マットをなくしてみました。(便座カバーはもともと付けていません)その結果、何となく少し広い空間に感じられ、ゴミが目立って、その都度、掃除をするようになり、とても快適になりました。固定観念にとらわれていた自分に反省・・・でした。

ところで、トイレのドア、内開きですか？外開きですか？ドアの開き方に理由があるのをご存じですか？

## ★トイレのドアは外開きが一般的★

トイレのドアは、住宅の場合は外開き、公共施設では内開きが一般的です。それは、内開きだとトイレの中で脳溢血などで倒れた場合、倒れた身体が邪魔になって、外からドアを開けて助けに入れられないからです。外開きならすぐに助けに入ることができます。また、デパートや駅、サービスエリアなどの公共の場では内開きが主流です。理由は、勢いよく開けて外で待っている人とぶつかり怪我をする恐れがあること、空室で開け放っておいても邪魔にならず、空室が一目でわかるからです。



## ★部屋のドアは内開きが基本★

リビングや寝室、子供部屋などのドアは廊下から室内に押し入れる開き方、つまり内開きが基本です。それは狭い廊下側にドアを引いて開けるには身体をねじったりよけたりする必要があります。またいきなりドアが開いて廊下を通っている人とぶつかる危険があります。部屋に向かって押して部屋に入るよう開けば出入りはスムーズです。



## ★玄関のドアは？★

では、玄関のドアはどうでしょう。海外では内開きがスタンダードです。その理由は海外では玄関枠部分が無く、靴を脱ぎ履きしなくて良いからです。また、大切なゲストを招き入れるという意味からも内開きになっているそうです。日本は玄関で靴を脱ぐ習慣があるので邪魔にならないよう外開きになっているそうです。ただし、公共のホテルやオフィスビルなどでは防災時の避難経路の為に内開きになっているそうです。

全部がこの通りでない場合もありますがドアの開き方ひとつとっても意味があるんですね～。 [allabout.co.jp](http://allabout.co.jp) より

# 見たい・食べたい 教えたい！！

Vol.30

私がスイーツ大好きママです！



もうそこまで夏が来ていますね。今回は、暑い夏にぜひおすすめしたい“かき氷”をご紹介します。

長岡のホームセンター「ムサシ」駐車場内にある『天然鯛焼き処武蔵家』さんです。こちらのお店は店名のとおり鯛焼き屋さんなのですが、店内飲食もできるカフェがあり、ふわふわなかき氷が食べられます。天然の湧水を使用して作っている氷で、普通の氷よりも純度が高いため、硬く溶けにくく、

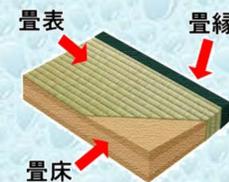
削ってできたかき氷がふわふわな食感になるようです。その氷がガラスの器に山のように盛られてきます。シロップはいちご、マンゴー、宇治金時などがあり、別添えで来るので、全部一気にかけて映える写真を撮ってから食べてもいいですし、少しずつかけながら食べることもできます。

もちろん、鯛焼きも絶品で一つの型で一つずつ焼く製法で天然焼き、または一丁焼きとも言う焼き型を使用しています。そのため、皮はパリッと香ばしく、中のあんこやクリームはたっぷり入っているので焼き立ては格別です。お持ち帰りもできるのでお土産にもいいですよ。かき氷は店内でしか食べられませんが、この夏、ちょっと涼みに頭の痛くなりにくい、ふわふわなかき氷、食べてみてはいかがでしょうか。



## リフォームしてみませんか！？

畳の寿命ってどれくらい？  
畳のリフォームしませんか！



近年では和室の無いお家もあるようですが、畳のある和の空間は心が安らぎ、どこかホッとしますよね。気持ち良く使うため、定期的なメンテナンスをしましょう。

畳は左の図のように畳床・畳表・畳縁で構成されています。

- ①畳床・・・昔は藁床でしたが、最近は軽くて湿気に強いボードなどの素材が多くなりました。
- ②畳表・・・一般的に草ですが、汚れが付きにくく色褪せや変色の無い和紙畳もあります。
- ③畳縁・・・色や柄が選べる縁が一般的ですが、縁の無い琉球畳も人気です。

## 畳の替え時期は？

一般的には3～5年で裏返し、7～8年で表替え、10年以上過ぎたら新畳と言われてますが、使用頻度によりますから年数で判断するほかに、畳表の色、畳表の表面の状況、お手入れの状況で判断が良いのではないのでしょうか。

まもなく、お盆が来ます。畳リフォームで心も新たにご先祖様をお迎えしましょう。



和紙畳はカラーバリエーションが豊富