



8月の主な行事

1日 : 水の日	15日 : 月遅れ盆・終戦記念日
6日 : 広島平和記念日	23日 : 処暑
7日 : 花の日・鼻の日・立秋	25日 : 即席ラーメンの日
9日 : 長崎原爆の日	31日 : 野菜の日



今月のかわら版 : 1 「クールシェアで節電しながら、涼しく過ごそう」

楽しい夏休みの季節ですが、せいかくのお休みなので、熱中症には十分気をつけ、また節電にも留意して、リフレッシュしたいものです。このリフレッシュに関連して、環境省では今年度「クールシェア」という新しい取り組みを広く呼びかけています。節電につながることも、家族団らんや地域に溶け込むよいきっかけとなるこの「クールシェア」についてご紹介します。

クールシェアとは、一人一台のエアコンをやめ、涼しい場所をみんなでシェアすることです。家庭においては、各部屋でエアコンをつけることをやめ、一つの部屋に集まることで節電とともに家族で楽しく過ごすことが期待できます。夏休みには家族で山や川に出かける機会も増えると思いますが、木陰や水辺といった涼しい場所に行き自然に触れることも、家庭のクーラーを使用せず、自然のクーラーを活用するということから、クールシェアの一つとされています。また、日中の暑い時を公共の図書館で過ごし、趣味の本や関心のあるテーマの本を読むこともクールシェアです。

さらには、この時期には、各地域で夏祭り・盆踊り等が開催され、日ごろ疎遠になっているご近所との交流を深める良い機会となります。この機会を利用してご近所に遊びに行き、また、ご近所の人を呼んで節電と親交を深めることは如何でしょうか。もっとも、自分だけ近所に遊びに行き、家族が家に残ってクーラーを使用していたのでは、節電にはなりませんので、家族ぐるみでご近所付き合いすることがポイントです。

このように、クールシェアには、単に節電だけでなく、家族団らん、自然との触れ合い、自己啓発、ご近所との交流等様々な効用があります。そして、何よりも暑さを我慢するのではなく、涼しいところで有意義な時間を過ごせることがクールシェアの最大のメリットです。この夏を涼しく過ごす手段として、是非試されては如何でしょうか。



今月のかわら版 : 2 「海外旅行を安心して過ごすために・・・」

夏休みに海外旅行に行く人は多いと思いますが、安心して過ごすために、旅行前に知っておくべき病気予防法や万が一に備えるための情報をご紹介します。海外旅行中の日本人の死亡原因トップは、心筋梗塞と脳卒中です。常日頃から動脈硬化を促進する高血圧、糖尿病、高脂血症(高コレステロール、高中性脂肪)、喫煙、飲酒、肥満などのリスクファクターに注意が必要です。

○服薬をされている方は、出発前から適切な薬の管理を行い、旅行中もしっかり服用を続けることが大切です。長距離の旅行で、大幅な時差が生じた場合には、薬を飲む時間を間違えないようにしましょう。

○食事面では、カロリーの取り過ぎに気をつけ、旅行中でも食事内容に気をつけましょう。
○喫煙は、脳卒中と心疾患のリスクファクターです。既往がある方は、禁煙は絶対です。
○飲酒は、脱水を促進しますので、飛行機内(※)や発汗後の飲酒は控えましょう。脱水症状になると血液の粘度が高くなるため、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。こまめに水分を摂取することを心がけてください。

※飛行機内は乾燥しており、例えば、10時間のフライトで約800ccの水分が失われます。



○脳出血の既往のある方や、高血圧の方は旅行中も十分な血圧管理が求められます。血圧がしっかりと安定した状態で出発することが重要です。可能であれば旅行中も血圧測定を行えばベストです。

○万が一、脳卒中と心筋梗塞で倒れた場合は、いずれも1時間以内に高度専門病院で治療を受けることが求められます。初期の対応が遅れると、死亡するケースも少なくありません。必ず速やかに救急車を呼ぶようにしましょう。

○海外旅行傷害保険等には、日本語対応の病院が紹介されているので、事前に確認することをおすすめします。また、主な国の救急車の番号も、旅行前にメモしておくことをおすすめします。

【主な国の救急車の番号】

- アメリカ、カナダ、ハワイ…911
- ニュージーランド…111
- フランス…15
- 韓国、台湾…119
- オーストラリア…000
- イギリス、香港…999
- 中国…120