



“秋バテ”

9月は“秋バテ”に注意？秋バテ？

今年は本格的な夏が来るのが遅かったので、秋が早くに来るかと思っている方も、多いかと思います。しかし、今年は予報では10月も暑い日が多くなると気象庁が注意として発表しています。8月から比べると9月は体調管理に注意が必要。特に8月のお盆前からの猛暑で冷房を酷使した今年は、9月になって、体調不良をおこしている人が増えるのです…それが秋バテなのです！

※自律神経が乱れることで起こる、秋バテの症状

最近少し暑さも落ち着いてきて一安心…と思いきや、身体のダルさを感じる方も多いのでは？暑さのピークは過ぎたのに、どうして？だるい？と感じたら実はこの時期、秋バテの可能性が高いです。秋バテの主な原因は、気温差による自律神経の乱れだといえます。猛暑の後、秋口は気温差が大きく、例年より秋バテになる可能性も高そうです。さらに9月は依然残暑も厳しい季節。朝晩の気温が下がるものの日中は真夏並みの30℃を超えることも多く、1日の寒暖差も激しいのです。

※秋バテを防ぐ為に、エアコンで部屋が冷え過ぎないように注意する

エアコンの設定温度は本来であれば、28度ぐらいで十分、しかしエアコンの効きによっては、28度では暑すぎると感じる人もいます。こまめに設定温度を変えたり就寝時にタイマー機能をセットしたり調節し、部屋を冷やし過ぎない事が大切です。

POINT

体が冷えると免疫力が下がるという問題もあります。睡眠をしっかりとして適度な運動をし、入浴時に湯船で体を温めるなど、免疫力アップの対策も大切です！酷暑に冷房を使って熱中症を防ぐことは大切ですが、気候が変化する秋口にもエアコンを乱用する癖が抜けないと、今度は冷房で体調を崩してしまいます。

※秋バテに優しい家とは

過ごしやすい家とは…天井や窓から熱が入ってくるので、天井裏に断熱材を敷き詰めたり、二重窓にしたりするとよいですね。窓に関しては、断熱ブラインドを活用する方法もあります。その際は窓のサイズにぴったりと合ったものを選んでください。断熱性能の高い家は夏の夜の寝苦しさも、ぐっと緩和されますし、すべての季節に過ごしやすさを提供します。悩んだら当社にご相談くださいませ。

冷房でのエアーコントロールに加えて、家の性能をアップする工夫や、免疫力を高める努力もして、健康維持をしたいですね。9月でも暑さに油断できないですね。

熱中症

マスク、外出自粛で運動不足 熱中症、高まるリスク

熱中症とは、体温が上がり体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりすることにより、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛など様々な症状を起こす病気のことです。

東京消防庁の情報によると、過去5年間(6月から9月)に、19,017人が熱中症(熱中症疑いを含む)により救急搬送されました。今年は7月までが涼しい日々でしたので8月、9月がピークになると予報がされています。

急要請時の発生場所は住宅・居住施設が全体の37%と最も多く、次いで道路・交通施設が25.1%を占めています。熱中症患者のおよそ半数は65歳以上ですが、これは加齢により体温調節機能が低下したり、喉の渇きに対する感覚が弱い為です。

※効果的な熱中症予防と対策

熱中症を予防するためには、計画的にこまめに飲水することが重要です。人間の1日の水収支は(成人男子が比較的安静にしている場合)、体内に入る水は食事から1L、体内の代謝でつくられる水0.3L、そして、飲料水から1.2Lの計2.5Lとされています。一方、出ていく水は、排泄から1.3L、呼吸や汗から1.2Lとなり、1日約2.5Lが入り出ています。この2.5Lのバランスを崩さないことがポイントです。

※水分を補給する時「ちょこちょこ飲み」を心がけましょう！

※マスクと熱中症

今年はコロナの影響でマスクで熱中症のリスクが上がります。「注意：マスク着用により、熱中症のリスクが高まります」と大きく表示されているのをよく見ます、それは危険だからこそ大きく書かれているのです。それに続いて、「マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの『熱中症予防』と、マスク、換気などの『新しい生活様式』を両立させましょう。」と厚労省が既に発表しているポイントです！屋外で人と2m以上、十分な距離がある時はマスクをはずす事も大切です。

※次のインフルエンザの季節はコロナかインフルか分からない危険があります。予防接種を心がけましょう！2回接種し来年4月までの予防が理想です！

北本建設株式会社 ☎ 048-591-1234

担当者 太田まで

※耳寄り情報を求めています。
喜んでお伺いいたします。