

暮らしの瓦版

2021夏

2021暑い夏がやってきます！

withコロナで迎える2度目の夏がやってきました。といっても三密回避・手洗い消毒・マスクの生活が続くなか、楽しい夏を過ごすために、今改めて何を気をつけたいのか？と思われる方も多いかと思えます。すでに我慢の夏も2回目…。でも昨年とは違います、良い点ではワクチン接種、これからの不安要素は変異株の流行、など昨年とまた違うのです。

そんな時だからこそ、注意をしながら良い夏、良い時間を過ごしたいものですね。

2021年夏休みを楽しく過ごそう！

実は2021年の夏休み、「予定なし」が約6割もいるのではと言われています。コロナの影響はもちろん、オリンピックも無観客となり、自粛ムードだから静かに自宅でという方が多いのかとも思います。でも、せっかくの夏ですし、連休です。どうすれば楽しく過ごすことができるかを少し考えまとめてみました。

「ストレス解消のためにやっている事」について、「飲食」「運動」がそれぞれ3割超だそうです。健康には皆さんが関心がある問題なのでしょう。「家でのご飯は美味しい物を食べるようにしている。お肉のランクを上げたり、品数を増やしたり。食べることで解消している」「コンビニスイーツを買う」など自宅での食事に変化をもたらしているのかもしれない。

また、運動に関しては、「早朝の散歩」「感染予防をしっかりしてボルダリング」など、人混みを避けながら体を動かすことで、気分転換をしている方が目立ちます。私も夜歩いています。ここ1年で公園の歩いているメンバーが増えた事を実感しています。毎晩筋トレが楽しみという方もいました。

2021年夏のやりたいこと！

先日子どもとやりたいこと2021年夏では3位「プール」、2位「花火」、1位は「旅行」という結果でした。実は子ども大人も皆さん今やりたい事は同じなのですね！

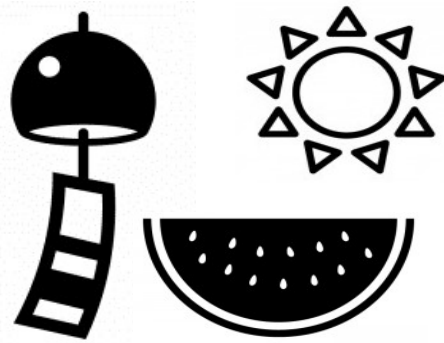
全てをあきらめるのではなく、密を避けやすい公園や牧場などの屋外施設や、混雑具合をホームページなどで確認できる遊戯施設・博物館・美術館などの屋内施設、また目的地への所要時間の短さ、などを考えながら楽しもうとしているのが分かります。皆さんコロナ対策が今年の夏も必須ですね！

夏を感じるスポットの案内！ 関東編

・「川越氷川神社」毎年恒例の風鈴で夏を感じてきませんか？御朱印もおススメです。鯛の形のおみくじが楽しめます。・「ひみつ堂」夏の食べ物かき氷。かき氷は今は色んなところで美味しいのが食べられるようになりましたので、この夏有名どころ巡りもおすすめです。・「ライン下り」長瀬は都会から約90分という近さで自然を満喫できます。・「高尾山」コースも沢山ある登りやすい山です。ハイキングですと日高市や秩父市、埼玉には沢山のハイキングコースがあります。自然をたっぷり感じれます。

埼玉は海はないですが、登りやすい山には恵まれています！是非、夏山でいい空気、運動をしてみたいはいかがですか？

※マスクは呼吸がしづらく、熱中症になりやすくなります。感染と熱中症のリスクを忘れないようにしましょう。



2021年 8月号



脱水症



熱中症注意 こまめな水分補給

気をつけたい夏の病気、脱水症と脳梗塞。1年で脳梗塞は夏に多い！

気温が上がると脳梗塞が増加します。体内の熱を発散しようと血管が拡張し血圧が低下します。そして、汗をかくことで水分が不足して血液が濃くなり、脳血管が詰まりやすくなります。夏の脳梗塞は、体内の脱水症状が引き金になる事が非常に多いのです！とくに今年はコロナの影響でマスクをする事が多いので体内の温度調節に注意がいつもよりも必要なのです。

マスクを着けていると心拍数や呼吸数が増加して体に負担がかかり、熱中症の危険度が上がります。予防のポイントは、換気扇や窓の開放で換気をしながら室内の温度を調整して水分補給をします。水分補給は喉が渇く前ではなく、こまめに摂取する事が大切です。

人は1日2.5L水分を失う

体からなくなる水分量を知りましょう！人間は1日に約2.5リットルの水を排出します。水をそのまま2.5リットルも飲むの大変！と思いますが食事を摂る事によって1リットルの水分、またタンパク質や脂肪を燃焼させて0.5リットルの水分を摂取しているので **残りのあと1リットルの水を飲めばOKなのです！**

予防と対策

脳梗塞が起こりやすい時期と時間帯には特徴があります。6月～8月の夏場の睡眠中と朝の起床後2時間以内に集中して発症する事がわかっています。起床時には 血圧が上昇、就寝前と起床後にコップ一杯ずつの水を飲むことが予防になるのです。

午前4時から8時にかけては血液の濃度が最も高くなっているため、危険な時間なのです！

脳梗塞の前触れ、初期症状

※片方の手足に力が入らない ※顔や体の半身がしびれ ※言葉が出にくい ※頭痛、めまい、歩きにくいなどの症状が出る事が多いそうです。いつもの頭痛薬が効かなかったという方もいます。日も経つと症状が治まってしまうので、放置する人が多く、これが事態を悪化させます。この段階で脳梗塞を疑い、一刻も早く脳神経外科に行くことが重要です！

**本格的な脱水症になる前に有効な対策をとらないと、症状は一気に重篤へと進むのです
睡眠の前、寝起きすぐに、コップ1杯程度(200cc)摂取しよう！**

弊社では新型コロナウイルス予防対策に取り組みながら営業いたしております。
北本建設株式会社 ☎048-591-1234

