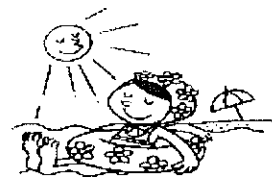


ニイヤだより



株式会社 ニ イ ヤ
TEL 042-762-0320

暑中お見舞い申し上げます。夏本番までは、あと一歩？と言った感じではありますがこの暑さ。『節電』意識はあるものの…我が家はクーラー無しでは耐えきれず、極力温度は28度に設定はしていますがほぼ毎日使っています。震災直後は、絶対今年の夏は扇風機だけで頑張ろうと思い6月末に扇風機を出しましたが…(私の子供たちは、扇風機が珍しかったのか寄ってきて、扇風機の羽根に向かって「あ〜」と声を出し、「アババババ…」と声が震えるのが楽しかったようで、しばらく扇風機に向かって「あ〜」とやっていました。最近、扇風機を使う子が減ってきたのか？でも、いつの時代も子供のやることは同じで可愛いな♥と思いました。)やはり、この暑さ扇風機だけではのりきれません。こんなに、毎日蒸し暑い日が続いていますが体調はいかがでしょう？そこで、改めて…

熱中症の原因・予防・症状・応急処置をご紹介します

熱中症とは？高温環境下で体内の水分や塩分のバランス、体内の調整機能が崩れたりするなどして発症する障害の総称です。

原因

- ①気温や湿度が非常に高くなったとき。風がないとき。日差しが強いとき。照り返し強いとき。
- ②真夏日(最高気温30℃以上)や熱帯夜が続くとき。
- ③体が暑さに慣れていないとき。
- ④激しい労働や運動によって体内に熱がこもるとき。
このような環境のとき、体の熱を逃がす「体温調整機能」がうまく働かなくなり、血中の塩分濃度が低下するなど様々な要因で引き起こされます。

予防

- ①のどが渇いてなくても、こまめに水分をとる。
- ②水分同様、塩分の補給も行う。
(水1Lに対し1〜2gの食塩を入れたもの又はスポーツドリンク100mlあたりナトリウム40〜80mgを含むもの)
- ③暑さを避ける。(エアコンも上手に活用)
- ④暑さに備えた体作りをする。(適度な運動)
- ⑤服装の工夫。(吸汗・速乾・軽涼素材のもの)
- ⑥生活環境の改善。(寝不足・深酒・肥満・朝食抜き)

症状

危険信号：高い体温・赤く熱い乾いた皮膚(全く汗をかかない、触るととても熱い)・ズキンズキンとする頭痛・めまい・吐き気・意識障害

- ☆軽度：立ちくらみ・筋肉のこむら返り・大量の発汗
- ☆中度：脱水症状による頭痛・吐き気・おう吐・倦怠感
- ☆重度：過呼吸・行動障害・意識障害・ショック症状

応急処置

- ①風通しの良い日陰やクーラーが効いている室内などへ避難させ、足を高くして寝かせる。
- ②衣服を脱がせて、体から熱を逃がす。
- ③露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで扇ぎ体を冷やす。
- ④冷たいペットボトルや氷のうなどを首筋・脇の下・太ももの付け根に充て皮膚の直下を流れる血液を冷やす。
- ⑤冷たい水を与える。大量の汗をかいている時はスポーツドリンクまたは食塩水、経口補給液を。但し、吐き気や意識がない場合は誤って軌道に流れ込む恐れがあるので体を冷やし、いそいで病院に行く。



昔は「水分を摂りすぎると汗をかき過ぎたり、体がバテてしまったりするのでかえってよくない」と言われていましたが、それは間違った考え方で現在では汗で失った水分や塩分は適切に補給する必要があると言われています。また、人間は軽い脱水状態の時はどの渴きを感じないので、のどが渇く前あるいは暑い所に出る前から水分を補給しておくことが大切です。(⑥お酒には利尿作用があるので水分補給にはなりません。アイスなどの冷たい食べ物も胃腸に負担がかかるので食べ過ぎに注意しましょう。)

暮らしに役立つチョットした豆知恵袋 **みつばちだより夏号** 発行

お盆休みなどで普段よりガスを多く使用する場合があるかと思いますが、そのような場合「マイコンメーター」の安全機能が作動しガスを遮断してしまう場合があります。このような時は、みつばちだよりの最終ページにのっているマイコンメーター復帰方法をご参考下さい。不安な方はご連絡ください。

夏期休暇のお知らせ

**8月13日(土)
～16日(火)**

灯油の配達のご注文はお早めをお願い致します。

ズッキーニのバター醤油炒め

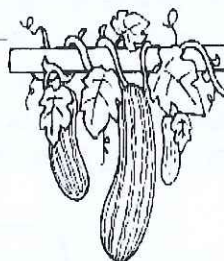
材 料

ズッキーニ 1本(230g)
バター 10g強
塩・こしょう 少々
醤油 大さじ1
(醤油はお好みで調整して下さい)

作 り 方

- 1.ズッキーニを縦に半分に切り、斜めにスライスする。
- 2.フライパンを少し温め、バターを2/3(7g)くらい入れバターがほとんど溶けたらズッキーニを入れ塩コショウをし炒める。
- 3.ズッキーニが少ししんなりしてきたら、醤油と残りのバター1/3(3g)を加え全体に混ざりあったら器に盛って出来上がり。

ズッキーニは、見た目がキュウリに似ているので炒めて食べることに抵抗を感じる方もいるかと思いますが、キュウリのような青臭みや癖もないので、バターと塩でシンプルに炒めたり、彩りにハムを加えて炒めたり、また豚肉と一緒に炒めてオイスターソース(オイスターソース・酒・醤油・砂糖・塩コショウ)などで味付けしても美味しく召し上がれます。



♥無理のない節電の第一歩として環境に優しい♥

LED電球へのお取替はいかがでしょうか? 当店にて販売中!

ここがスゴイよ! LED !!

- ①発光原理が蛍光灯と全く違うので、環境に有害な水銀を使用していません。
- ②一般的に白熱電球と比べて消費電力が少ないので二酸化炭素(CO2)の排出も少なくすみます。
- ③紫外線をほとんど出さないのので、紫外線による色褪せや、虫も集まりにくいので照明も汚れにくくお掃除の手間も削減できます。
- ④赤外線もほとんど出さないのので赤外線の熱による傷みなども少なく植物などにも優しいです。
- ⑤放射熱が少なく電球もあまり熱をもたないので部屋が暑くなりにくい。
- ⑥スイッチを入れるとすぐに明るくなります。

こんな場所にピッタリです^-^

- ★省エネなのでリビングなど長時間電気を使用する場所。
- ★虫が集まりにくいので玄関など。
- ★スイッチを入れるとすぐ明るくなるので洗面所など。
- ★電気の入/切の多いトイレなど。
- ★超寿命なので取替にくい階段や吹き抜けの照明など。
- ⑧ 屋外照明にはご使用できない場合があります。

LEDってどのくらい電気代が節約できるの?

白熱電球40W形(消費電力36W)を、1日10時間使用した場合1カ月で電気料金は約273円。LED電球は約1/5程度の電力ですむので約50円。電球1個替えるだけで電気代が10年間で26,928円もお安くなります。さらに寿命は白熱電球の約40倍の40,000時間。人や環境にとっても優しい商品です。

シャープ LED電球 (商品の一例として)

一般電球タイプ 白熱電球40W形相当(485ml・7.5W)

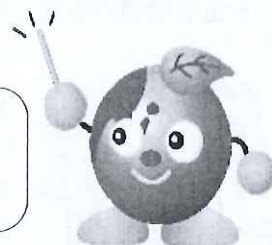
DL-LA41N(屋内用・昼白色) **¥1,980-**

DL-LA42L(屋内用・電球色) **¥2,480-**

パナソニック・東芝製の電球も取扱っております。

お問い合わせは…

株式会社 **ニ イ ヤ**
TEL 042-762-0320



お見積り無料。どんなことでもお気軽にご相談下さい。

お風呂、キッチン、トイレ、洗面台のリフォームから。換気扇、ビルトインコンロ、ガステーブル単品でのお取替。ガス・石油給湯器、床暖房、ガス・石油暖房器具、ガス乾燥機、炊飯器、エアコン、電球のお取替、灯油の販売・配達など。また、太陽光発電、太陽熱温水器のご相談・お見積り・施行なども承っております。(コンロなどの部品もお取り寄せできますのでご相談ください。)

★皆様の生活のお役にたてる販売店を目指して頑張っています。是非、お気軽にご相談ください。

