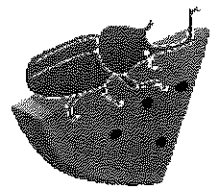


ニイヤだより



株式会社 ニイヤ

TEL042-762-0320

7月17日午前11時に気象庁より「中国・四国地方と近畿、東海、それに関東甲信越が梅雨明けしたとみられる」と発表になりましたが、ここ数日のように急に気温が上がる梅雨明け前後は、体温を下げる体の機能がまだまだ鈍いことから熱中症になる危険性が夏(8月)の猛暑日より高いそうです。気象庁でも各地に「高温注意情報」を発表し、こまめに水分や塩分をとったり、適切に冷房を使ったりして熱中症に十分注意するように呼びかけてるそうです。昨年も熱中症について話題にしましたが、内容を少し変え熱中症に関するお話を紹介させていただきます。

熱中症・梅雨明け時期こそ注意が必要

某テレビ局のまとめによると、東日本と西日本を中心に最高気温が35度を超えた7月15～17日の3日間で熱中症とみられる症状で病院に搬送された方は、2096人で、2人が亡くなられたそうです。熱中症はこのように命に関わる危険もあるそうです。そもそも私達の体は、暑さを感じると内臓や脳などの大切な機能を守るため、体の中心部分の体温を下げようとするのですが、暑さによって汗のもとになる体内の水分が失われ「脱水」状態になってしまうと、体内に熱がこもり、めまいや吐き気、意識障害、それに臓器の損傷などの症状が起き、重症化すると命を落とす危険まであるそうです。このような事態にならないためにもいくつかの注意点と対策を紹介させていただきます。

こんな方は特に注意！どんな対策が必要？

屋外の熱中症では、工事現場で働く方、営業などで外回りする方、部活動や学校行事でスポーツする方などが特に危険だそうです。このような方達は、汗をしっかりとかくため、汗のもとになる血液中の水分と塩分が不足する事がないように、朝からしっかりと食事をとり、こまめな水分補給が必要とされています。集団でスポーツをする場合は子供達が水分補給を言いにくい傾向にあるので、言いやすい環境をつくってあげるのも必要だと言われているそうです。深酒による2日酔いや寝不足も非常に危険です。また、お年寄りや乳幼児、そして持病のある方達は、汗をかくことで体温を下げる能力が低く、屋内や夜間でも注意が必要とされており、特に、お年寄りの方は暑さを感じる体のセンサーが若い頃に比べて鈍くなっている上、のどの渇きも感じにくく、汗をかく能力も衰えているそうです。こうしたリスクの高いお年寄りの方は、熱中症にならないようより気を配る必要があるそうです。家族の方などが、水と塩分と糖のバランスが体液に近い「経口補水液」などを用意しておいたり、就寝前に、飲み物を枕元に置いたりするなどの注意も必要だそうです。

ちょっとした工夫で簡単に節電！無理な節電にご注意！

震災後、節電意識が高まっていますが、暑い日にエアコンを使わないでいるとお年寄りの方は特に命の危険もあると言われているので、エアコンの設定温度を少し上げて扇風機を併用する事により、使用電力も抑えられ効率的に冷やせるので、このように無理のない節電で、元気に夏を乗りきりましょう！また、睡眠不足が続くと熱中症になりやすくなるため、電力量の少ない夜間にエアコンを使って体をゆっくり休めることも非常に大切だそうです。



☆ LPガス・灯油・風呂釜・キッチン・浴室・トイレのリフォーム・水・太陽光パネル ☆

お見積り無料です。お気軽にどんなことでもお問合わせください。

Niia 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320



お好みの固さの味付け卵を作ろう

(材料)

卵(M~Lサイズ)作りたい個数

塩 少々

(味付け)

めんつゆ 卵が浸るくらい

または…

しょう油・みりんを

同割にて代用できます。

④みりんはアルコール分を一度煮切ってください。

(ゆで卵の作り方)

①卵を洗って鍋に入れる。(卵は、常温においておく。)

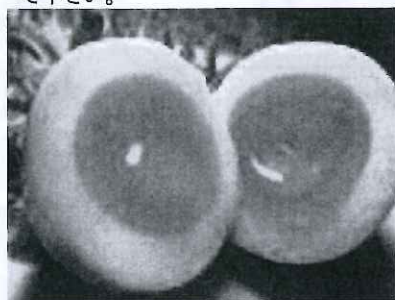
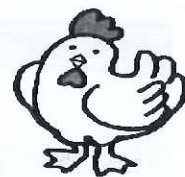
②卵がかぶるくらいの水を入れ、塩を少々入れ、火にかける。

③沸騰するまで、さい箸で卵を転がす。(黄身の偏りを防ぎます。)

④沸騰したら、沸騰が続くくらいの火加減に弱め、フタをする。

茹で時間目安:黄身がトロツと半熟→沸騰後3分。黄身が透き通っているが固まっている状態→沸騰後5分。黄身に完全に火が通っている状態→沸騰後10分。固茹→沸騰後15分

⑤お好みの固さに茹でたら、水で冷やす。



(味付け卵の作り方)

①ゆで卵の殻をむき、卵を軽く洗い完全に殻のついていない状態にする。

②むいた卵は、厚手のビニール袋に入れ、卵が浸るくらいめんつゆを入れる。

③卵に、味・色が均等にしみるように時々ビニール袋の上から卵を転がす。

気温が高く卵の傷みが気になる場合は、転がした後は冷蔵庫に入れてください。

④半日~1日でめんつゆがしみこみ食べ頃になります。

ガラス用遮熱断熱塗料クリアルマイサニーK0で今年の夏も省エネ



限られた資源を大切に使うため、今年の夏も省エネ対策のご提案として、手軽にできる窓の遮熱断熱塗料クリアルマイサニーK0をご紹介します。

クリアルマイサニーK0のおすすめポイント！

①特殊コーティングで、外部からの赤外線・紫外線を通しにくいいため夏は涼しく、冬は室内の熱を外に逃がしにくいいため暖かく、冷暖房の設定温度をそれぞれ2℃程度節約する事ができます。

※ 夏季 エアコンの温度を1℃上げるだけで、電気使用量がおおよそ10%下がります。

②窓に貼るフィルムと違い、剥がれることもなく、施行後もガラスの透明さが保持されます。

③体に良くないとされる紫外線を97%カットしてくれます。

④紫外線をカットしてくれるので、夜間に飛ぶ虫などが寄りにくくなります。



ガラス用遮熱断熱塗料のクリアルマイサニーのお取り次ぎ始めました。
安心・丁寧 専門の職人さんが作業にお伺いします。お気軽にお問い合わせ下さい。

取次店 株式会社 ニ イ ヤ
TEL 042-762-0320

第41回 相模原納涼花火大会

8/25(土) 19:00~ 相模川高田橋上流にて

市民協賛席・メッセージ花火 申込み受付中

①市民協賛席~打上げ場所の目の前で、花火を見ませんか? 申込み締切日/8月19日(日)

②メッセージ花火~大切なあの人へ、震災復興支援メッセージなど。申込み締切日/8月3日(金)17時

当店に市民協賛席・メッセージ花火の詳細パンフレット用意しております。

