

## 熱中症対策していますか

### Ayumi Columu

今年は震災の影響もあり、節電・エコに取り組むことで、熱中症になりやすい環境におかれています。

熱中症を引き起こす環境面は気温が高い・湿度が高い・風が弱い・日差しが強いことが考えられます。高温・多湿・風が弱い・熱を発生するものがあるなどの環境では、体から外気への熱放散が少なくなり、汗の蒸発も不十分となることで熱中症が発生しやすくなります。

身体面では激しい運動や労働によって、体内に著しい熱がつくられること・暑い環境に体が充分に対応できていないことが考えられます。

どのような場所でなりやすいかということ、運動場・体育館・工事現場・浴室・機密性の高いビルやマンションの最上階などです。

どのような人がなりやすいかということ、脱水状態にある人・高齢者・乳幼児・激しい運動や労働をしている人・肥満の人・

体調の悪い人などです。スポーツ時の熱中症の発生は若年層に多く、労働時では20～50歳代で多く、主に炎天下で発生しています。日常生活では散歩中・自転車乗車中・バス停でのバス待ちなどに多くみられます。

予防として、水分をこまめに摂取する・長時間の運動や労働を避け、適度に休むこと・室温、湿度の調性をするのが大切です。特に節電をされている方が多いので、打ち水やブラインドやすだれの使用・日傘の使用などで暑さを軽減してください



#### ↓ 熱中症の症状と重症度分類

| 分類    | 症状  | 治療の必要性            | 現場での応急措置   |
|-------|---|-------------------|--|
| I 度   | めまい・失神<br>「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になった状態。<br>筋肉痛・筋肉の硬直<br>筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じます。<br>大量の発汗 | 現場での応急処置で対応できる軽症  | ① 涼しい環境への避難<br>風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難させましょう。<br>② 脱衣と冷却<br>・衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けます。<br>・露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やします。<br>・氷嚢などがあれば、それを頸部、腋窩部(脇の下)鼠径部(大腿の付け根、股関節部)に当てて皮膚の直下を流れている血液を冷やすことも有効です。<br>・深部体温で40℃を超えると全身痙攣(全身をひきつける)血液凝固障害(血液が固まらない)などの症状も現れます。<br>・体温の冷却はできるだけ早く行う必要があります。重症者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げるができるかにかかっています。<br>・救急隊を要請したとしても、救急隊の到着前から冷却を開始することが求められます。 |
| II 度  | 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感<br>体がぐったりする、力が入らない状態です。   | 病院への搬送を必要とする中等症   |  |
| III 度 | 意識障害・痙攣・手足の運動障害<br>呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、真直ぐ走れない・歩けないなど。<br>高体温<br>体に触ると熱いという感触です。                                  | 入院して集中治療の必要性のある重症 | ③水分・塩分の補給<br>・冷たい水を与えます。冷たい飲み物は胃の表面で熱を奪います。大量の発汗があった場合には汗で失われた塩分も補えるスポーツドリンクなどが最適です。食塩水(1Lに1～2g)も有効です。<br>・応答が明瞭で、意識がはっきりしているなら、水分の経口摂取は可能です。<br>・「呼びかけや刺激に対する反応がおかしい」「答えない」(意識障害がある)時には誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。また「吐き気を訴える」ないし「吐く」という症状は、すでに胃腸の動きが鈍っている証拠です。これらの場合には、経口で水分を入れるのは禁物です。  |

Save Energy  
**Save Life**  
節電で繋ぐ  
日本の絆！

今すぐ  
**本気の節電を**

まずは不要な電気製品のコンセントを抜くことから！

2011  
LED蛍光灯使用中  
LED照明企画・販売  
株式会社YES・L  
神奈川県横須賀市安浦町3-17 Tel:046-807-3310



このたび入社しました刘 萍(りゅう ぴん)と申します。

「三国志」の刘備玄德(りゅう び)と同じ「刘(りゅう)」です。私は中国の広東省出身です。

配属先は(株)YES・Lの営業部です。

日本に来て11年目に、社会人としてこの会社で迎えらることを本当に嬉しく思っています。社会人として必要な知識や礼儀などのマナーを身につけ、挨拶などの基本はしっかりおこない、自社のLED照明商品に関する知識や情報などを勉強していきます。これからは徹底的に身体に染み込ませたいと思います。

以上を当面目標において、コツコツ頑張っていきたいと思えます。仕事に慣れないうちは何かとご迷惑をおかけするかと思います。ご指導のほどよろしくお願いいたします。

5月にLED照明商品営業の仕事を始め、LEDの特徴は節電・熱が出ない・虫をよせつきにくい・・・等知っていましたが、

”LED照明の節約効果ってこれだけじゃない！”

ローソンストア100横須賀公郷町店でLED蛍光灯を付け替えるだけで、こんな真夏でも、エアコンをつける必要ありません。店内の室温は常に25度・湿度は50%で、快適の空間になっております。

この事実を皆さんに知らせたい。

私たちが生活していく上で必要な明かりを照らす事で地球に負担をかけるのではなく、CO2排出量削減に有効とされるLED照明にエコ替えをして、意識する事なくエコ対策を始めましょう。

是非お手伝いさせていただきます。

節電がもたらす  
希望の光り

LED蛍光灯使用中  
エアコンつけなくても店内涼しい！

楽々節電しながら、  
元気もりもり営業中。

電気使用制限令15%以上クリアできました

switch OFF



住所: 神奈川県横須賀市公郷町2-11-8

TEL: 046-850-6936 (株式会社しんわが経営)

当店は時代の先取り! LED 導入後エアコンが不要。

今年の夏はエアコンをいれていません。

エアコンがなくても、おおむね、室温25度・湿度50%を保っています。

例年だと21度設定のエアコンでしたが、LED(天井・ショーケースすべて)導入後は熱も持たないため、狭い空間は冷蔵・冷凍ケースの冷気のみでしっかり冷えています。

そして、節電に取り組みつつ、店内の照明は明るさを維持。

是非一度、足を運び高原の涼しさを体験してみてください。



私達は LED で節電に協力しております



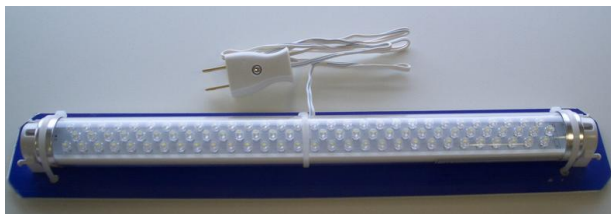
↑ 2台あるエアコンは OFF 中



# 照明をLEDに!

今ならキャンペーン中

40W ~~13,000~~円 → 10,000円  
(取付け料金・商品代金込) 1本からOK




電気の笠がなくても大丈夫!  
フラットタイプでどこでも取付け簡単!

## YES・L(LED)の特徴は

1. 熱をほとんど出しません。
2. 取付け方法に特徴があります。  
実用新案も取得しており、どんな所にも取付けが可能です。  
照明器具がなくても取付けが可能です。  
特に新店舗は照明器具を準備しなくても対応が可能です。  
よって、工事費がさらに安くなります
3. 虫を寄せつきにくいです。
4. 主力商品は、40w(消費電力 16.5w)タイプです。

※コンビニ標準タイプは5年間でなんと849,732円お得になります。



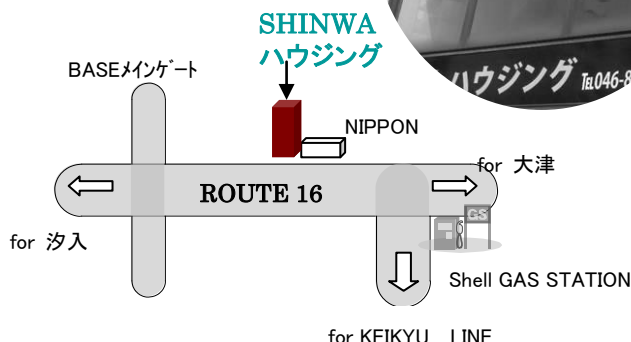
# しんわ福祉

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <b>居宅介護支援</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>ケアプラン作成</li> <li>介護認定の申請代行</li> </ul>   | <b>訪問介護サービス</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>調理、洗濯、掃除、買い物</li> <li>食事、排泄、入浴、清拭</li> </ul>  | <b>訪問看護サービス</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>看護師が訪問</li> <li>必要に応じてリハビリ</li> </ul>                          | <b>通院・外出介助サービス</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>病院への通院や院内介助</li> <li>病院、施設への入退院に</li> <li>買い物やお散歩</li> </ul>                       |
| <b>デイサービス</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>日常動作訓練、リハビリ</li> <li>入浴</li> <li>疾病予防に</li> <li>外出、レクリエーション</li> </ul>                                | <b>福祉用具レンタル・販売</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>介護用具全般</li> <li>適した福祉用具選びを提案</li> <li>祝日も営業</li> </ul>                               | <b>有料老人ホーム</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>家庭的なホーム</li> <li>ケアプランは行ないます</li> </ul>                         | <b>しんわピノキオ保育ランド</b><br>少人数制による行き届いた保育<br>働くお母さんはもちろん、お仕事されていない方でもご利用できます<br>横須賀市安浦町 3-43-17<br>TEL:046(854)4990                                 |
| <b>ローソンストア 100 公郷町店</b><br>24時間営業・新鮮！安心！<br>いつでも 100円<br>横須賀市公郷町 2-11-8<br>TEL:046(850)6936   | <b>本家かまどやしんわ安浦店</b><br>炊きたてのご飯に出来たての<br>おかず真心こめて<br>横須賀市安浦町 3-24<br>TEL:046(820)2780  | <b>しんわ弁当</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>無添加で栄養バランスを考えた和食中心のメニュー</li> <li>糖尿病や肥満でお悩みの特別メニューもご用意</li> </ul> | <b>しんわ全人クリニック</b><br>内科・小児科・リハビリ科<br>院長 浅賀久照<br>横須賀市富士見町 1-5<br>TEL:046(827)1940  |
| <b>しんわクリーンサービス</b><br>生活便利アドバイザー<br><ul style="list-style-type: none"> <li>草刈り</li> <li>買物代行</li> <li>荷物運び</li> <li>ゴミ処理</li> <li>掃除</li> <li>害虫駆除</li> </ul> | <b>SHINWA フィットネスジム</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>☆ヨガ教室☆総合格闘技教室</li> <li>☆マシーントレーニング</li> </ul> 横須賀市公郷町 2-11-8<br>TEL:046(851)1205 | <b>しんわ高橋自動車</b><br>店長 高橋誠吾<br>横須賀市日の出町 3-13<br>TEL:046(823)0412  | <b>しんわ福祉サービス松崎</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>デイサービス・訪問介護</li> <li>ケアプラン 温泉が大好評</li> </ul> 静岡県賀茂郡松崎町江奈 574-3<br>TEL:0558(43)3100 |

不動産賃貸・売買・仲介・不動産コンサルティング  
(有) SGC

## しんわハウジング

- ☆学生さん向けの物件も豊富
- ☆ベース向賃貸物件募集中



〒238-0041 横須賀市本町1-15

TEL: 046-826-2326

営業時間: 9:00~18:00 休日: 日曜日

### 新規職員大募集!

#### 施設介護職員

資格: ヘルパー2級以上  
時間: 24時間4交代制 (週40時間)  
給与: 月給174,000円~(夜勤手当別途)

#### 介護施設内のお手伝い

資格: 無資格可  
時間: 1日3時間以上(応相談)  
時給: 820円~

#### 訪問看護師(常勤・非常勤)

資格: 50歳位まで 看護師資格(正.准いずれ可)  
時間: 8:30~17:30  
給与: 月給250,000円~275,000 資格経験による

指定居宅介護支援事業所 指定訪問介護事業所 指定訪問看護事業所 指定訪問入浴介護事業所 指定福祉用具貸与事業所

看護・介護について  
心をこめて、お手伝いします。

## しんわ福祉サービス

TEL: 046(828)5030

〒238-0012 横須賀市安浦町3-17