

## 【省エネ総点検】・・・鈴木

まだまだ暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今年の暑さは特に異常ですよ。コロナウイルス新規感染者の数が、栃木県は過去最多を更新しておりますので、体調管理には充分気をつけましょう。

そんな暑い夏ですが、夏休みで家族が家にいる時間が増えるので、電気の消費量が急増する時期ですね。そんな夏真っ只中の8月1日を、省エネルギー・省資源を普及するために「省エネルギー総点検の日」としたそうです。

年々暑さが厳しくなっている夏は、エアコンの電力消費量が跳ね上がります。夏の暑さを乗り切り快適に過ごしながらエアコンを節電するポイントがあります。まず、扇風機やサーキュレーターを使って風が体に当たるようにすると、エアコンの設定温度を上げてでも快適に過ごすことが出来ます。また、部屋の空気を循環させることで温度ムラが無くなることも節電に繋がるのだそうです。エアコンのフィルターも、ホコリなどで目詰まりしていると余分な電力を消費してしまうのでこまめに掃除をしましょう。窓から日差しが入ると室温が上がってエアコンの電力消費量が上がってしまいます。カーテンを閉めたり緑のカーテンを使ったりして日差しを遮断するとよいでしょう。また、エアコンの室外機は、風通しが悪く直射日光が当たると放熱効果が落ちて効率が悪くなってしまいますので、風通しのよい場所に置いて室外機用の日よけを設置すると節電に繋がります。夏場エアコンを使わない人もいますが、使わないと熱中症になってしまい、最悪の場合は命に関わることもあります。節電のポイントを押さえて有効的にエアコンを使いましょう。



次に、夏の電力消費量がアップする家電として見落としがちなのが冷

蔵庫です。冷蔵庫は24時間点けっぱなしのうえ、気温が高くなるとどうしても消費される電力が増えてしまいます。夏場に冷蔵庫の節電をするポイントには次のようなものがあります。冷蔵庫の温度設定で、温度が「強」になっている場合は、これを「中」に切り替えることで節電効果があります。あと、冷蔵庫の中に物がたくさん入っていると、冷気の循環が妨げられて庫内が冷えにくくなってしまい、消費電力が上がってしまいます。しまう物の量を適度に隙間ができる量にするとかなり節電できます。そしてドアの開閉を素早くしてしっかりと閉めます。ドアを長い時間空けておくと庫内の冷気が外に逃げてしまって消費電力が上

がる原因になります。ドアの開閉は手早くしょう。冷蔵庫を開けたときに、庫内の冷気を外に逃がしにくくするためにビニールのカーテンを付けると節電効果があります。夏だけではなく、日常的な節電にも役立ちます。

特に沢山電気を消費してしまう夏には、家族で省エネに努めるようご紹介した節電方法をぜひ試してみてください。

では、暑さもコロナもまだまだ当分続きますが、皆様どうぞご自愛下さいますように。

## 【夏を乗りきろう】・・・小倉

ラニューニャ猛暑とされる今夏は、深刻な電力不足の為「節電要請」にたえながらも習慣化された「マスク着用」をしながら過ごしてる。脱マスクの話はどうなってしまったのか…

熱中症のリスクは、例年以上に高まる中、新型コロナウイルスと熱中症の症状は共通するものがたくさんあり、区別するのが難しいです。共通するものは発熱、倦怠感、頭痛、意識もうろうであり、その他に熱中症には手足のしびれ、筋肉の痙攣、めまいがあり、新型コロナウイルスには味覚障害、のどの痛み、息切れがあるといわれています。

この時期に少しでも体調を崩すと心配になってしまいます。先日、余暇を活かして朝の草むしりからいろいろ張りきりすぎたら、翌日に熱がこもってしまい、軽い熱中症になってしまいました。一番の原因は、室内で動いていても水分不足もあったと思います。日頃の運動不足や汗をかく習慣がついてない現れでした。

夏といえば、私は、物心がついた頃から花火を見て育ったと言っても過言ではないほど毎年、花火を鑑賞してきました。小山市の花火は、実家のすぐ近くの思川河川敷で打ち上げ、立入禁止地区に我が家があります。実家を出てからも毎年行っていますが、会場から近いばかりに帰りの渋滞が半端ではないので、いつも時間をずらし帰っています。

でもこのような全開で今までのように何も気にせず楽しめる夏が早くきて欲しいです。

環境のせいにはしては良くないですが、このような状態が続くと現状維持バイアスが強くなり、変化を恐れる心理が強くなってしまいます。こんな時だからこそ小さな一歩前進が必要な気がします。変化を恐れず不測な事態がきてものりきれぬ力をつけていきたいです。



## 【水分補給と暑さ対策で熱中症を防ごう】・・・手塚

熱中症って、体の中で何が起きているの？

私たちの体は、生命の維持に最適な体温を保つため、熱を作り出したり、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がすことで、体温の調節を行っています。ところが、気温が高いことで、身体の中の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れて、体の調整機能が正常に働かなくなります。そのため、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇するために、頭痛や吐き気等の熱中症症状が発生するのです。

～ 熱中症になりやすいのはどんな時？ ～

- 高温（30度以上になると特に危険）多湿、通気が悪い
- 体調が良くない、睡眠不足の時、 ●急に暑くなった日
- 水分をまめに取っていない、 ●炎天下で運動している時 等

様々な要因が重なるほど発生し易くなります。また、体育館など室内で軽い運動をしても、湿度が高い為に、汗をかいても蒸発せず、体内に熱がこもってしまい、熱中症が起こる可能性があります。また就寝中等、室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、不幸にも亡くられたりする事例もあります。

なんだかいつもよりも倦怠感、頭痛や吐き気を感じたり、食欲が無くなったり、睡眠時にこむら返りを起こすようなことはありませんか？ もしかしたら、軽い熱中症を発症しているかも・・・

そんな日は特に、ゆっくり休むことや水分補給に努めましょう。食べ物のポイントとしては、キュウリやトマト、スイカなどのミネラルや水分をたっぷり含んだ夏野菜や果物をすすんで食べるとういのですよ。

夏野菜は体を冷やす効果もあります。



～油断大敵！水分補給と暑さ対策を忘れずに～

- 室内環境を整えましょう

扇風機やエアコンを使った温度調整、こまめな換気、室温の確認、遮光カーテン・すだれ等で室温を下げる工夫を。

- 体に優しさを・・・

ミネラルを含んだ麦茶などで水分補給、十分な休息、こまめな体温測定（特に体温調整が十分でない高齢者や子供）、保冷剤・氷・冷たいタオル等による体の冷却（首筋や脇の下）

- 外出時の対策を忘れずに

日傘や帽子の着用、日陰の利用とこまめな休憩（水分補給）、通気性が良く吸湿・速乾性のある衣服の着用。