健 康 創 造 住 宅 ニュース

２００８年　７月号

1.要注意！！ 知って防ごう熱中症

梅雨が明けて、暑さが厳しい毎日ですね。本当に暑～い！！！
こんな暑さのせいで熱中症にかかってしまい、病院に運ばれたり、時には死亡事故に至ることもあります。熱中症による事故は、ニュースや新聞などからもわかるように、非常に増えています。
熱中症による事故を防ぐ為に、まずは熱中症を知ることが大切で、万一の事態に備え、適切な処置方法を知っておくと良いでしょう。
今月号は、そんな『知って防ごう熱中症』をご紹介いたします。

▼ 熱中症の種類とその処置方法

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称で、次のような病型があります。それぞれの病型に応じた正しい処置方法を知っておくことで、万一の場合でも安心です。

①熱失神

皮膚の血管の拡張により血圧が低下し、脳血流が減少して起こるもので、めまい・失神がみられます。顔面蒼白・呼吸回数の増加・唇のしびれなどもみられます。 脈は速くて弱くなります。

②熱疲労

大量の汗をかき、水分の補給が追いつかないと脱水が起こって、熱疲労の原因となります。脱水による症状で、脱力感や倦怠感・めまい・頭痛・吐き気などがみられます。

③熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に、足・腕・腹部の筋肉に痛みを伴うけいれんが起こります。暑熱環境下で長時間運動をして大量の汗をかく時に起こるもので、最近ではトライアスロンなどで報告されています。

④熱射病

体温の上昇のため、中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害（応答が鈍い・言動がおかしい・意識がない）が特徴で、頭痛や吐き気・めまいの前駆症状やショック状態もみられます。
臓器の血管が詰まり、脳・心・肺・肝・腎などの全身の臓器障害を合併することが多く、死亡率も高くなります。

①熱失神・②熱疲労の処置方法

涼しい場所に運んで、衣服をゆるめて寝かせて、水分を補給すれば、通常は回復します。足を高くし、手足を末梢から中心に向けてマッサージするのも有効です。吐き気・嘔吐で水分補給ができない場合には病院に運び、点滴を受ける必要があります。

③熱けいれんの処置方法

生理食塩水（0.9％）を補給すれば、通常は回復します。

④熱射病の処置方法

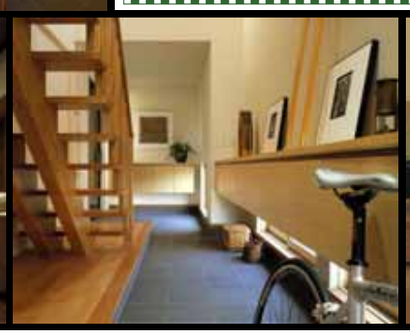
体を冷やしながら集中治療できる病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。直ちに冷却処置をする必要があり、冷却は皮膚を直接冷やすより、全身に水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐ方が効率が良くなります。頸部・脇の下・大腿部の付け根など大きい血管を直接冷やす方法も効果的です。冷却処置を行いながら、集中治療が可能な病院に一刻も早く運ばなければなりません。

2.土間のある暮らし

最近 玄関の土間部分を大きくしたり、リビング等に土間スペースを設けるプランの人気があります。
室内にありながら土足で使える土間は、雨天時での子供の遊び場として、また、大人が趣味を楽しむ場として多目的な使い方が可能です。
今回は、そんな土間の採用例をご紹介します。

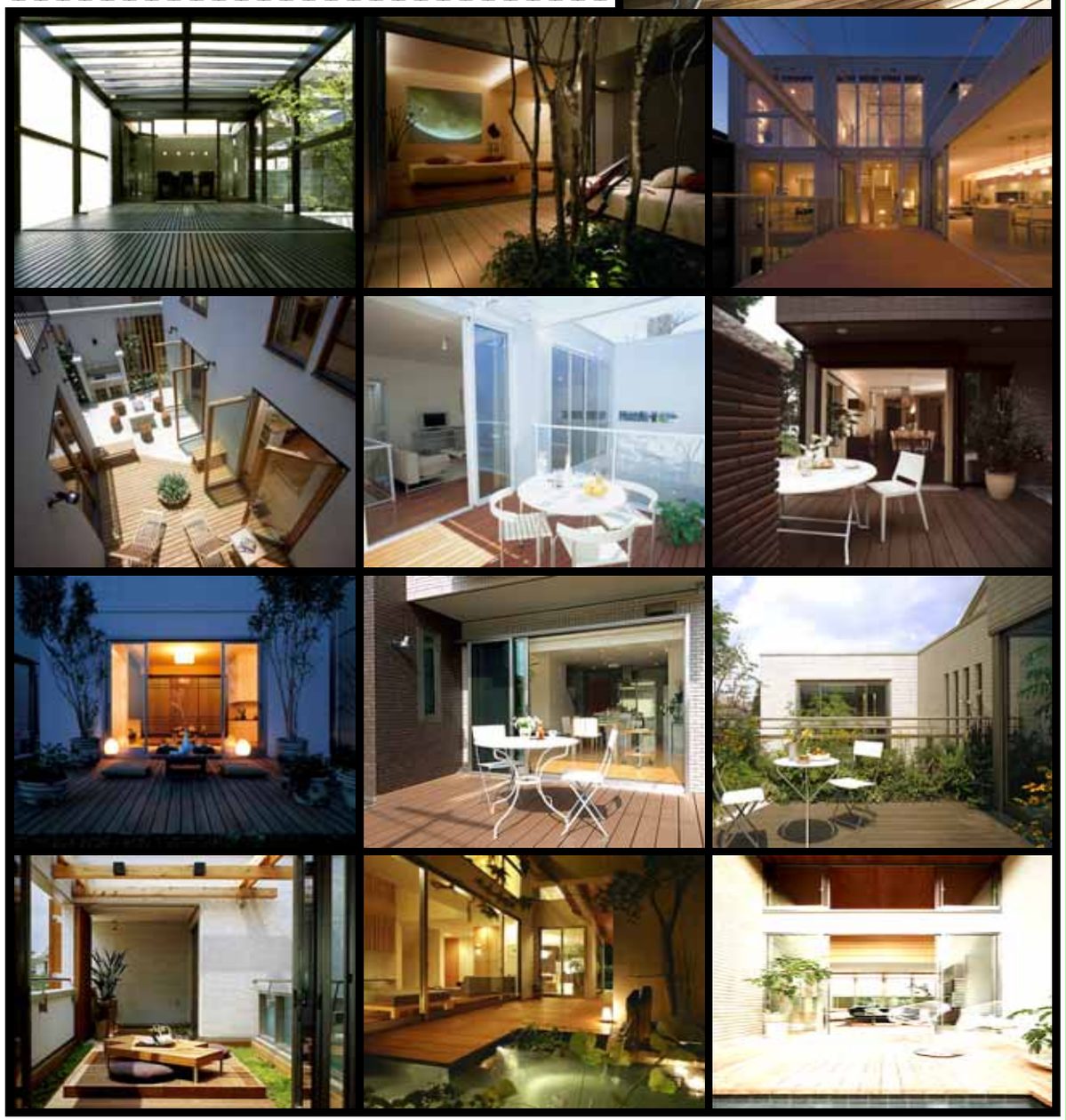
▼コミュニケーションの場として

土間は、玄関に隣接して設けることで、近所の方を気軽におもてなしするスペースとして最適です。
また、リビングの一部分に設ければ、子供や家族がひとつに集まれるコミュニケーションの場としてもってこいです。室内でペットを飼うことに抵抗がある方も、土間スペースをペットのスペースとして上手く活用することで、床の汚れや傷などの不安を解消でき、ペットライフも豊かになります。



3. ウッドデッキのある暮らし

ウッドデッキは、ＬＤに隣接させて設けることで、ガーデンを内に取り込み、外との一体感が生まれ、空間に広がりをもたらしてくれます。窓の上に庇や屋根を設ければ、雨の日でも窓を開けておけるし、洗濯物を干すスペースとしても活用できます。
今回は、ウッドデッキの採用例をご紹介します。



4. 平成建設のスタッフ紹介 Vol.3

今月のスタッフ紹介は、営業部:岡庭さんです。
岡庭さんは、営業のスペシャリストで、住宅に関する知識はもちろんのこと、土地の購入や、ローンに関する知識も豊富で、忙しいときでもいろいろ相談にのってくれます。

営業部長

岡庭 浩二

Okaniwa Koji

- 資格：宅地建物取引主任者
- 年齢／誕生日：48歳／6月18日（双子座）
- 身長／体重：174.5㎝／？kg けっこう重い
- 住まい：小牧市
- 家族：妻、長女（17歳）、次女（15歳）
- 趣味：読書、ガーデニング、ウォーキング
- 性格：マイペース
- 特技：野球･ゴルフ（打数なら負けない！）

皆さん、こんにちは。営業部の岡庭です。
住宅にかかわり２０数年になります。住宅に関しては大変長いお付き合いとなりますので信頼関係の構築が大切と考えています。必ずご満足いただけ、頼んで良かった！と思っていただける自信があります。あなた様と長いお付き合いをさせて下さい。
メタボ解消のため、最近 妻とウォーキングをはじめました。何年間もやっていなかったゴルフも再びはじめ、スポーツ三昧で痩せると思いきや、ゴルフの打数と同じく、体重はなかなか減りません・・・とほほ・・・
次回は、工事部：山口さんです。

平成建設ホームページに、社長のブログ公開中です！！

社長 雄治の自然体での気楽な日記です。平成建設ホームページ上で公開しており、ほぼ毎日更新しておりますので、どうぞご覧ください。

社長のブログ　http://blog.livedoor.jp/yuhk0829/

健康住宅についてお話が聞きたい方 → □ ＴＥＬして下さい　□ 訪問して下さい

今後このニュースレターが不要な方 → □ 特に送らなくていいです！！要りません

お名前		お電話	（　　）	チェックしてＦＡＸ願います

健康創造住宅実践会会員の平成建設です。
弊社は、健康住宅の新築のほか、アトピー･喘息で悩む方の住まいを調べてアドバイスをしたり、バリアフリー･健康リフォーム等も行なっています。本当に健康に良い家を造るために私達も本部ともども頑張りますので、よろしくお願いします。

シックハウス・健康創造住宅相談室
平成建設まで　ＴＥＬ(052)471-9541
ＦＡＸ(052)471-2770

◆◆◆ 快適空間安らぎ生活しあわせ人生 ◆◆◆

総合建設業 (愛知県知事許可<般-16>第36225号)
一級建築士事務所 (愛知県知事登録(い)第9808号)
こだわりの健康住宅 NPO シックハウスを考える会 シックハウス対策住宅推進機構

平成建設株式会社
〒453-0032 名古屋市中村区塩池町1-17-22
TEL(052)471-9541 FAX(052)471-2770
HP http://www.heiseikensetsu.com