

## 夏の3大病対策!!夏に強いカラダを作ろう!!

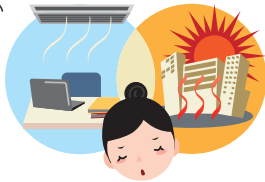
3年目の「マスクが必要な夏」になってしまいました。昔は、どこの町内会でも多世代で集まり、ラジオ体操などを行っていましたが、実はクーラーなどを使っている現代こそ、ラジオ体操などの運動やストレッチが必要なのです。

「冷房病」や「熱中症」「夏バテ」など夏ならではの体の不調に関する病気がたくさんあります。さらに、今年の夏も新型コロナウイルスの感染予防のためマスクが必須な生活様式になっています。マスクをしていると、体から汗という形で多くの水分が放出されているにもかかわらず、口の中が乾かないので水分不足に気づかず、いざ喉が渇いた時には体内水分が既に枯渇している事も多々あります。

「夏の3大病」である「冷房病」や「熱中症」「夏バテ」を理解して夏を乗り切る体を手に入れましょう。

### ◎冷房病

今年は6月に梅雨明けし、連日の猛暑日を選び切るために、早くからクーラーをつけて生活している人も多いと思います。冷房の寒さによって自律神経に乱れをきたしてしまい、肩こりや頭痛、身体のだるさを引き起こす病気が、冷房病です。自宅のクーラーだけでなく、買い物に行った先のスーパーや移動中の公共交通機関と、外の暑い外気の中を一日に何度も出入りする事で、気温差に体がついていけ



なくなり体温調節機能が弱くなるという影響があるからです。汗をかいた後、濡れている衣服で冷えた環境の中に行くことで、急激に体が冷え、血液の流れが悪くなり、汗をかきにくくなり、自律神経が乱れやすくなるのです。冷房病を改善するためには、まず血流を良くすることが大切だと言われています。ストレッチを行うことで、血流をよくし、暑い夏の寒い冷房に打ち勝ちましょう!

### ◎熱中症

熱中症は気温の高さだけが原因ではありません。熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。猛暑日だけでなく湿度が高い日も熱中症で救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症はWBGT値(気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数)で危険度を予測できます。WBGT値計は手軽に購入できるので使用してみたいかでしょうか? 症状は大きく3つの段階に分けられます。

#### I度:現場での応急処置で対応できる軽症

立ちくらみ(脳への血流が瞬間的に不十分になったことで生じる)・筋肉痛・筋肉の硬直(発汗に伴う塩分の不足で生じるこむら返り)・大量の発汗

#### II度:病院への搬送を必要とする中等症

頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

#### III度:入院して集中治療の必要性のある重症

意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温(体に触ると熱い。いわゆる熱射病、重度の日射病)

エアコンで温度を調節するだけでなく、扇風機やサーキュレーターで空気を循環させ、コロナ対策のためにも時々換気も行いましょう。さらに、水分や塩分などを定期的に吸収したり、十分な栄養を摂りましょう。どの様なものを摂取すると良いかは、今回管理栄養士・薬剤師のみなさんにコラムを書いていただいているので、P.2、3をご覧ください。有酸素運動などの運動を行って、熱中症に強い体づくりも必要ですが、マスクを着用しながら行うと運動時に熱中症になる可能性も高まるので十分な距離がとれる環境で、マスクを外して行うことをお勧めします。

### ◎夏バテ

夏になると、身体がだるくなったり、食欲がなくなったりする方もいますよね。夏バテは身体が暑さに耐えきれず汗をかきことができなことが原因で起こることが多いです。基礎代謝を上げて汗をかきやすい体を作ることが大事です。軽度な筋力トレーニングとバランスの良い食事をお勧めします。食欲の無い夏でも食べやすい食事については、今号P.2で管理栄養士さんに執筆していただいているので是非ご覧ください。

今回のリレーコラムは、特別回として「宮前いきいき通信」を発行しているファンズスポーツクラブ宮前が夏にオススメのお家で出来るストレッチを紹介いたします。しっかりと動きやすい体にして、暑い夏を乗り切りましょう!!!

●文責:編集部

## 宮前健康リレーコラム 特別回 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ  
夏のリセットストレッチ

宮前区の総合型地域スポーツクラブ「ファンズスポーツクラブ宮前」です。神木本町のパワーライフスタジオで「ファントレ」や「スローエアロ」など楽しく元気になれるクラスを行ったり、宮前区内の集会所などで「健康キャラバン」という健康教室を行っています。今回はもものストレッチを紹介します。

### もも前(大腿四頭筋)のストレッチ



- ①横になり、上になっている脚のひざを曲げつま先(足首)を持つ
- ②手でつま先(足首)を引いて、ひざを後ろに引く

※ひざが上に開かないように

### もも裏(ハムストリングス)のストレッチ



- ①脚を伸ばして座る
- ②背筋をまっすぐにして胸を張り、股関節から折りたたむように、胸をひざに近づける



熱中症になると、筋肉のこむら返りが起こり、夜中寝ている間にももの裏やふくらはぎがつかってしまうことがあります。寝る前にストレッチをすることをオススメします。効果的にストレッチをして、元気な体を手に入れましょう。

※背筋はまっすぐ

# 宮前“食”物語 ~MIYAMAE FOOD STORY~

宮前区で活動する栄養のスペシャリストである「栄養士みやまえ応援団」と「宮前区役所 地域みまもり支援センター地域支援課」の管理栄養士さんが、夏対策の「食」の情報をお届けするスペシャル回です。「食」を通して、元気に夏を過ごしていきましょう。

## 食で猛暑を乗り切ろう

### ●夏に不足しがちな栄養素

今夏は早々に危険な猛暑となり、スポーツを楽しむシニア世代の体調管理は注意を要します。特に熱中症予防は大事です。予防策として「こまめな水分摂取」と「1日3食のバランスの良い食事」が挙げられます。暑さに負け食事が減ると、食品に含まれる「塩分」「カリウム」「マグネシウム」「亜鉛」「鉄」などが知らない間に不足してしまいます。これらは、水分と一緒に汗で失われる成分でもあり、特にカリウムは、失われる量が多く食事から補給する必要があります。また、「そうめんだけ」「お茶漬けだけ」など糖質に偏った食事になるとビタミンB1の不足となり、運動をしていてもパフォーマンスが上がらないとか、運動後の疲れがなかなかとれないなどの原因となります。夏場に不足しがちな栄養素とそれを含む食品をいくつか紹介します。

#### 【カリウム】

ナトリウムとともに、細胞内での浸透圧の調整など様々な働きをしています。体内で不足すると脱力感、筋力低下、食欲不振、骨格筋の痙攣などの症状が起きると言われています。

#### ▶カリウム補給におすすめの食べ物

トマト、ほうれん草、えだまめ、ブロッコリー、かぼちゃ、じゃが芋、さつまいも、アボカド、バナナ、メロン、キウイフルーツ、すいかなど。肉、魚、大豆製品などにも多く含まれます。

#### 【ビタミンB1】

糖質の代謝に必要な栄養素です。食事から摂取したブドウ糖を上手にエネルギーとして使えるよう手助けしてくれるビタミンだと考えてください。特に夏場は、アイスやジュース、ビールなどで糖質を思いのほか多く摂る機会が増えるため不足しがちになります。不足すると疲れやすくなったり、だるくなったりする原因になると言われています。

#### ▶ビタミンB1補給におすすめの食べ物

豚肉、うなぎ、蕎麦、玄米、麦、ごま、ピーナッツなど。特に豚肉に豊富に含まれるため、夏は豚肉中心にメニューを考えるのがおすすめです。また、ゴマやピーナッツを和え物等にトッピングするのもよいでしょう。

### 【その他の栄養素】

**ビタミンC**…不足すると疲れやすくなったり、食欲低下の原因になったりします。特に食事の偏りや喫煙や飲酒で不足しやすくなるので要注意です。ビタミンCは、野菜や果物に多く含まれます。体内で失われやすい水溶性のビタミンのため意識し摂りたいですね。  
**クエン酸**…柑橘類や酢や梅干しに含まれるクエン酸は疲労回復や食欲増進に役立ちます。

この様に暑さに負けないためには、普段気に留めない微量栄養素を少しずつ摂ることが大切です。特に活動前(運動前)の食事は、主食、主菜、副菜に程よく塩分やミネラルを含んだ野菜たっぷりの味噌汁やスープなどを1品プラスすると熱中症や夏バテ予防に繋がります。朝食を摂ることで水分・塩分も補うことができるので、熱中症予防になります。

### ●食べやすい工夫や少量でもバランスよく食べる工夫

① 1品で主菜と副菜が同時に摂れるように工夫する。例) 貝割山の豚汁や野菜たっぷりの豚肉の生姜焼きなど

② 主食にビタミンを添加する。例) 白米を麦ごはんにする。

③ 冷たくし口当たりをよくする。例) 今回の献立のラタトゥイユや汁物等は冷やして食べる。

④ 香草などを添える。例) 青じそ、切りごま、鰹節、レモン汁、酢などの利用

### ●気になる経口補水液とスポーツドリンク

経口補水液は、熱中症が疑われる時に飲むことが勧められています。経口補水液は飲む点滴と言われ、体内への吸収を早めるため点滴とほぼ同成分で作られています。現在「病者用食品」に位置付けられている「OS-1」が、これに値します。経口補水液は薬局でしか手に入りません。運動時、万が一と言うときに飲めるよう経口補水液を準備しておくといいでしょ。



一方、スポーツドリンクは様々なところで手に入りますが、塩分量や糖質量など商品によって違いがあります。体内への吸収も経口補水液より遅いため通常の飲料として用います。中には糖分が多く含まれて

いるものもあるので血糖値が高い方などは自身の体に合ったものを選ぶようにしましょう。

### ●ラタトゥイユ



- 材料 (約4人分)**
- ズッキーニ: 1本(160g)
  - 玉ねぎ: 1/2個(160g)
  - パプリカ 黄: 1個(160g)
  - 茄子: 1個(80g)
  - トマト: 中2個(350g)
  - ニンニク: ひとかけ(10g)
  - オリーブ油: 大さじ2
  - 塩: 小さじ2/3
  - こしょう: 少々
  - ローリエ: 1枚

- ズッキーニ、玉ねぎ、パプリカ、茄子、トマトは1.5cm角に切る。
- にんにくはみじん切りにする。
- 厚手の鍋にオリーブ油を入れ、にんにくを入れる。
- 鍋を熱し、ズッキーニ、玉ねぎ、パプリカ、茄子を入れて軽く炒め、トマト、塩、ローリエを加え蓋をして10~15分煮る。
- 最後にこしょうで味を調える。

※夏野菜を切って、10分程度煮るだけなので簡単です。  
※野菜の水分だけで煮るので、蓋は必要です。  
※味付けは塩・こしょうですが、ローリエを入れることで味がよくなります。  
※冷蔵庫で冷やすとより美味しくいただけます。

**栄養成分表示 (1人分当り)**

エネルギー	110kcal	たんぱく質	1.5g	脂質	6.5g
糖質	7.4g	食物繊維	2.9g	食塩相当量	1g
カルシウム	35.5mg				

熱中症の予防、暑さを乗り切るには、栄養と水分をしっかり摂ることです。そして睡眠、休養、無理をしないことも大切です。適切な対策をとり、今年の夏も元気に乗り切りましょう。

※参考・参照  
環境省 熱中症予防情報サイト「熱中症になったときには」  
環境省 熱中症予防情報サイト「熱中症の対処方法(応急処置)」  
環境省 熱中症予防情報サイト「熱中症を防ぐためには」  
「健康食品」の安全性・有効性情報



●文・レシピ・写真  
栄養士みやまえ応援団

←栄養士みやまえ応援団の  
ライン公式アカウントです!!

## 夏バテでも食べやすい~夏のスタミナアップメニュー

暑いときこそ、たんぱく質、炭水化物、脂肪、ビタミン、ミネラルが揃った栄養バランスの良い食事を摂ることが大切です。暑いときは、台所に立つのもおっくうになりますね。「食欲もないし、そうめんだけでいいか〜」となると、たんぱく質などの栄養が不足しがちになります。だるくて疲れやすくなり食欲を低下させないように、少量でもいろいろな食材を食べましょう。

また、豚肉・レバー・枝豆・豆腐・うなぎなどに含まれるビタミンB1や良質のたんぱく質は、疲労回復やエネルギー源として効果的です。

### ●うなぎのごちそうそば



- 材料 (2人分)**
- うなぎのかば焼き: 100g
  - きゅうり: 1本
  - 貝割れ菜: 1/4パック
  - 【ドレッシング】
  - 生姜のすりおろし: 小さじ1
  - しょうゆ: 大さじ2
  - 水: 大さじ2
  - みょうが: 2個
  - そば(乾燥): 120g
  - サラダ油: 小さじ2
  - 塩・こしょう: 各少々

### ★夏バテ防止のスタミナ源はやっぱりうなぎ!

- うなぎは細切りにする。貝割れ菜は根元を切り落とし洗う。きゅうりは4cmくらいの長さのせん切り、みょうがもせん切りにする。
- 貝割れ菜、きゅうり、みょうがを合わせて冷風にさらし、シャキッとしたりざるに上げ、水気をきる。そばを茹で、ざるに上げ流水で洗い、水気をきる。そばを茹で、ざるに上げ流水で洗い、水気をきる。
- ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ、②を加えてあえ、器に盛り、うなぎをのせる。

### ●いかの冷や汁 ★食欲のない夏場に最適!!火を使わないので調理も楽です。



- 材料 (3~4人分)**
- いか(刺身用): 80g
  - きゅうり: 1本
  - 小ねぎ: 3本
  - 【A】
  - 味噌: 大さじ3
  - 酢・レモン汁: 各大さじ1
  - 生姜のすりおろし: 1かけ分
  - ミネラルウォーター: 2カップ
  - みょうが: 2個
  - ミニトマト: 4個
  - 白炒りごま: 大さじ2

- 【A】をよく混ぜて冷蔵庫で冷やしておく。
- いかは細切りにする。きゅうりは縦半分につけてから斜め薄切りにする。みょうがも縦半分につけて薄切りにする。小ねぎは小口切りに、ミニトマトは4等分に切る。
- 冷やした【A】に②を加えてまぜ、再度よく冷やして頂く。

●文・レシピ・写真  
宮前区役所地域みまもり支援センター地域支援課  
管理栄養士



# バスター矢野の 今できる!! の問題 えとせとら

## 暑い夏を少しでも 快適に過ごすには?

一般社団法人市民住まい向上委員会で代表理事をしている矢野克己です。ラジオ日本で毎週日曜日の朝8時10分から「住まいのトラブルバスター」という番組にレギュラー出演しているのですが、番組では「バスター矢野」として活動しています。

「安全で安心して暮らすことが出来る住まいの実現」を目指し、「住まいの防犯・防災講座」「屋根と外壁のメンテナンス講座」などを行っています。

今年の夏は「猛暑が長びく」と伝えられています。電気代も高騰し、クーラーの設定温度も少し低くしている方もいらっしゃると思いますが、低くしすぎても熱中症が心配です。風通しを考えて窓を開けていると、色々な虫が家の中に入ってくる来ますね。夏の対策として考えたいのは「家の温度と害虫対策」ではないでしょうか?

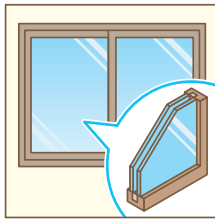


まずは、いかに涼しく家で過ごすか?を考えてみましょう。

### ◎家を涼しくするために「空気を操りましょう」

家に熱がこもる原因は「いったん入った熱が逃げない」とこと「部屋の中に温度差」があるからです。家の中は壁や屋根に囲まれているため、いったん家の内部が温まってしまうと熱がこもり、外よりも暑くなります。特にマンションなどRC造(鉄筋コンクリート)の場合は、昼間に熱をため込み、夜になると放出するので、一日を通して家の中に不快な熱がある状態になってしまいます。窓から差し込む太陽がどどん熱を室内に招き入れてしまい、部屋の温度は急上昇します。太陽が高い位置にあるときは、軒

を出すことで太陽熱を遮ることができますが、夕方など太陽が低い位置にあるときは、窓から家の奥まで光が差し込み、かなり室温が上がります。対策としては、遮熱カーテンや断熱フィルムなどを使って部屋の中で外の熱をシャットアウトするか、ベランダなどに外付けブラインドやオーニングなどを使って窓全体を覆う工夫をしてみたいかがでしょうか。ペアガラス(右イラスト)など遮熱しやすい構造も効果的です。



家の1階と2階の温度差を体感している方も多いと思います。冷たい空気は下にたまり、暑い空気は上に行くという習性があるので同じ部屋の中においても、頭と足元では全然違う温度になっています。空気が対流していない場合、床付近は25度なのに対して、天井はなんと30度以上という、部屋の中だけでも5度以上の温度差があります。特に晴天で強い日差しが続く夏は、屋根の熱が天井に侵入し、部屋の上部だけが暑くなります。そしてエアコンの冷たい空気は下に溜まっていくため、部屋の中に極端な温度差ができてしまうのです。2階建て以上の家に住んでいる方は、1階・2階の窓を両方開けて空気の道を作ってあげる事によって、空気を対流させ暑い空気を外に出す事をオススメします。マンションなど複数階でない家の方は、サーキュレーターなどを使って家の温度を一定にするだけでも温度は大きく変わります。

しかし、窓を開けておくと外から虫が入ってくるのでは?という不安もありますよね。

### ◎害虫の対策ポイントは「換気と掃除&キッチンの保持」

夏は虫の活動が盛んです。カブトムシなどの子ども達が大好きな昆虫は別として、蚊やハエ、ダニ、ゴキブリといった害虫たちが病原菌を持って人に近づくことがあるため、家に入れないよう対策をしたいです。

害虫の侵入経路や居座るポイント(表1参照)を徹底的に見直し、換気をしながら湿度を少しでも低くし

ていきましょう。

害虫の侵入経路・居座るポイント

蚊	温度は26℃～30℃、湿度60%～80%で生息しやすい。
ハエ	温度30℃、湿度70%の場所で多く繁殖
ダニ	温度20℃～30℃で湿度65%以上の場所 ホコリやフケなどを餌にする。
ゴキブリ	温度25℃～28℃、湿度75%以上の場所 冷蔵庫の裏など電源で温くなったジメジメとしたところに潜む。生ゴミや汚れが大好物。

(表1)

網戸を導入し、常に家の中を換気し空気の道を作る事をおすすめします。涼しい風を通しつつも、虫の侵入を軽減しましょう。

また、夏は涼しいから床で寝転がってしまう事もありますよね。カーペットなどは、汗やフケなども残りやすいので、拭き取りやすいものをもう1枚上に敷いておくと掃除もしやすく便利です。

虫が屋内に潜む大きな理由は、食料や水。キッチンの掃除が特に重要となります。古いキッチンはコンロが後付けになっていることが多く、そのため虫が潜みやすい空間がたくさんあるだけでなく、冷蔵庫の裏などはホコリも多く暖かいので害虫が居座る原因となります。蓋のあるゴミ箱を導入したり、隙間を減らすためにコンロが一体型となったキッチンなどへのリフォーム導入もお勧めします。

私達、(社)市民住まい向上委員会では、皆さんの住まいの問題解決や質問に対するアドバイスなどを行っておりますので、是非お気軽にご相談ください。



### バスター矢野

矢野克己。一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事。一級塗装技能士、防犯設備士、外壁劣化診断士、雨漏り診断士、一般耐震技術認定者等の資格を持ち、今まで4000軒以上の家を見てきた経験をいかし住まいのトラブル解決にまい進中!!

<http://www.ssk-i.com/>  
TEL:0120-978-652

一般社団法人市民住まい向上委員会

## ～セルフメディケーションのススメ・夏バテを上手に乗り切るために～

最近関心を集めている「セルフメディケーション」自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てをすることです。前号に引き続き、川崎市宮前区薬剤師会会長であり、薬樹薬局宮前平2号店で薬剤師としてご活躍されている大貫ミチ先生に、夏バテに効くサプリメントについてお伺いしました。

皆様、今年は梅雨が短く蒸し暑い日々が続きますが、いかがお過ごしでしょうか?

さて、夏バテとはどんな状態でしょうか?まずは気温の高さから体力をかなり消耗します。何故なら暑いので血流が良くなり、心臓も頑張ってくれています。ずっと軽くジョギングしているような状態と同じなんです。そして汗をかくので、体からミネラルが奪われていくわけです。暑い、のどが渇くのでつい冷たいものを食べたり飲んだりすることで、今度は胃や腸がへとへとになります。食欲がなくなりさらに元気がなくなる……そんな悪循環があるのです。

そんな時にサプリメントで最初に摂ってほしいのは、**ビタミンB1**です。ビタミンB1は体内で糖質をエネルギーに変えるのに必要なものなので、元気のもとになります。食品では、**豚肉やうなぎ、レバー、豆腐**などにもふくまれており、あらゆるビタミン剤にも含まれています。

ところが、このビタミンB1、少し吸収がしにくいのが弱点です。そこで開発されたフルスルチアミンという成分は、このビタミンB1をより吸収しやすい体の中で活性型ビタミンB1に変化しやすいた成分です。暑い夏に食欲もないといった症状は、自律神経にも影響し睡眠障害まで起こしてしまうことがあります。そうなる前に、このフルスルチアミンが入っているサプリメントやドリンク剤を選んでみてはいかがでしょうか?

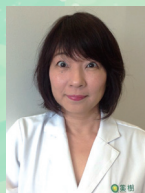
暑い夏を乗り切るために、上手にサプリメントを取り入れましょう!

フルスルチアミン 🔍 検索



### 大貫ミチ

(川崎市宮前区薬剤師会 会長)  
薬樹薬局宮前平2号店  
川崎市宮前区小台2-6-6  
宮前平メディカルモール1階  
TEL 044-870-8925





# 夏の自然災害から家を守りましょう!!

今年は、梅雨時期が非常に早く6月には梅雨明けし、猛暑日が続きました。今年は9月まで高温が続くと予想されています。昔は、30度を超えると「今日は暑いね～」と言っていました。今は30度越えの真夏日どころか、35度以上の猛暑日も当たり前になってきました。夏の夕立は、夕方の涼しさを運んでくる気持ち良い雨というイメージでしたが、最近は「ゲリラ豪雨」の様な集中豪雨が目立ち、自然災害につながる事もあります。今回は簡単に始められる自然災害対策を紹介します。



### ●豪雨と猛暑の関係

気温が上がると雨は激しく降りやすくなります。暑くなると海からの水蒸気量が増えているため、発達した積乱雲が次々と連なる「線状降水帯」による大雨が局地的に続いています。気象庁は、3時間の間に降った雨量が130mm以上に達した時に「集中豪雨」と呼びますが、1976年には年間31.5回だったものが、2020年には67.7回という結果となりなんと45年で2倍以上になっているのです。最新のニュースでも集中豪雨による浸水や土砂災害の報道が頻繁に流れていると思います。7月13日の埼玉では1日に350mm、7月16日の宮城でも1日に239mmという観測史上最大の集中豪雨で河川の氾濫浸水、冠水の映像が流れていました。

2022年7月5日にウェザーニューズが「ゲリラ豪雨傾向2022」を発表しました。このレポートによれば今年7～9月のゲリラ豪雨は、全国でおおよそ9万回発生し、前年比1.4倍、過去5年平均比1.9倍と発生回数が増えると予想されています。今年の猛暑は9月まで続くと予想されているので、同じような被害はここ宮前区でもありえないとは言えないので前もって対策しておく必要があるでしょう。

### ●豪雨で起こる災害

豪雨で起こりうる自然災害は「土砂災害」、「低い土地の浸水」、「河川の増水や氾濫」だけでなく落雷竜巻、雹など様々な災害の可能性があります。山坂が多く多摩川からも離れている宮前区なので、堤防が切れたり溢れたりして生じる「外水氾濫」の可能性は低いのですが、市街地化された影響で、流域の雨水貯留能力が大きく低下し、整地・路面舗装・側溝などは雨水流に対する地表面抵抗(粗度)を非常に小さくして流速が大きくなり、谷になる部分で冠水したり、水があふれ出る地域も出現します。雨水は汚水と一緒に下水道管で流されているのですが、最近では想定以上の雨量が降り対応できない時もあるのです。

下水管が処理能力を超えると、家の中にある風呂場やキッチンの排水管や便器から汚水が逆流し、家の中に入ってくる可能性もあります。川崎市では各

地で水害に強いまちづくりを目指し、浸水対策を進めていて「土橋地区」も重点化地区として対策を実施中です。

町中で冠水・浸水被害が起こらない時でもベランダの排水管が処理できず、ベランダからの浸水や、落雷による被害など様々な被害の可能性が潜んでいます。

自分自身で出来る対策を少しでも行って、被害を防いでいきましょう。

### ●今すぐ出来る夏の自然災害対策

ここでは、今すぐ出来る夏の自然災害対策をご紹介します。お天気が良く、少し涼しい日などに、気持ちに余裕をもって取り組んでみてはいかがでしょうか？

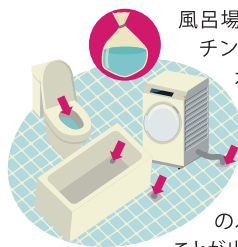
#### ●1階からの浸水対策

一軒家の方は、家の前の道路からの浸水を防ぐために、門の前や1階の玄関前に土嚢を積んで浸水を少しでも防ぎましょう。ホームセンターなどで購入できるので事前に備えておくことで良いでしょう。



#### ●風呂場や排水管からの浸水対策

マンホールや下水道に土砂が溜まること逆流し、風呂場・洗濯機用排水溝・キッチンの排水溝や便器から汚水が家の中に入ってくる可能性があります。対策としては、水を入れたポリ袋を排水管の上に置いた状態で排水管のふたをしておく、少し防ことが出来ます。便器の中に入れておくのも効果的です。



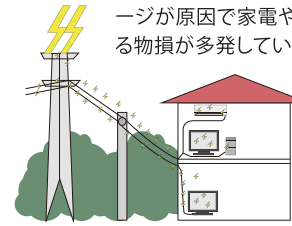
#### ●ベランダ対策

ベランダの排水溝などが詰まっていたり、何かでふさがれていた場合は、2階なのにベランダから窓の隙間から浸水する可能性があります。ベランダの排水溝をきれいに掃除し、葉っぱなどで排水溝が閉じられていないかを確認するだけでなく、立体的な網を付けるなどして水が流れやすくしておきましょう。植木鉢などでベランダの地面に多くの物を置いているとすぐ水が溜まりやすくなります。レンガ

などでかさ上げして水が流れやすいようにしておきましょう。

#### ●落雷対策

最近の豪雨時に雷が落雷する事も多々あります。「雷サージ」と呼ばれる落雷時に一時的に発生する過剰な電圧・電流が近年問題になっています。雷サージが原因で家電やパソコンが故障する物損が多発しています。近年パソコンやテレビなどインターネット回線とつながったネットワーク家電が増えてきています。これらネットワーク家電は、コンセントだけでなく、アンテナ線ケーブルなど様々な配線で結ばれているので、雷の被害でネット接続ができなくなる、電源が入らなくなるといったトラブルに巻き込まれる可能性も高いのです。対策としては、停電になったら電源プラグを抜く事です。外出時など不安な方は、雷サージ保護機能付きの電源タップを利用することをお勧めします。完全には雷サージの被害は防げませんが、被害に遭う確率を下げることはできます。故障を防ぐ方法ではありませんが、雷保険へ加入する事で修理や買い替えの出費を補うことができます。



この様な自然災害時には、余裕をもって避難所へ早めに避難する事も大切です。出来るだけ危険が迫っていない時に徒歩で移動しましょう。車での移動は駐車スペースの問題だけでなく、車で走っていて冠水してしまう危険もあります。徒歩で避難所に向かうことが困難な方や、帰宅などで自動車を使うしかない方は、ハザードマップを事前に確認して冠水危険地域を把握し、注意して行動しましょう。



宮前区は、川からも離れているので集中豪雨による災害は起こらないと思っている方も、可能性が無いわけではないので、日頃から準備をしておいてください。

●文責：編集部

### 宮前いきいき通信配架場所

- 宮前区役所 ●宮前区役所向丘出張所 ●宮前市民館管生分館 ●宮前図書館 ●東高根森林公園パークセンター ●アリーノ
- 宮前区社会福祉協議会 ●平いこの家 ●鷺ヶ峰いこの家 ●白幡台いこの家 ●野川いこの家 ●有馬いこの家
- フレンド神木地域包括支援センター ●レストア川崎地域包括支援センター ●鷺ヶ峰地域包括支援センター
- 富士見プラザ地域包括支援センター ●プライマリーファーマシー宮前平処方せん薬局 ●パンピー薬局 ●どんぐりクリニック
- 葉樹薬局(梶ヶ谷・鷺沼2号店・宮崎台・馬絹・宮前平・宮前平2号店・土橋・鷺沼春待坂) ●宮前平駅前スペース・ここわ
- サギヌマスイミングクラブ宮前平 ●サギヌマスイミングクラブ鷺沼 ●宮前平整形外科クリニック ●宮前まちの整骨院
- スカットと整体 ●エイド宮前平整体院 ●パワーライフスタジオ ●FSC宮前クラブハウス

配架していただける施設やお店がございましたら、右記までご連絡いただければ幸いです。

### 宮前いきいき通信 第9号

発行元：NPO法人ファンズアスリートクラブ  
編集部：ファンズスポーツクラブ宮前  
川崎市宮前区神木本町5-1-17  
TEL:070-6401-9223 FAX:044-872-8641  
MAIL: postmaster@funssports.com

<http://www.fscmiyamae.net>