

結女だより

2022年6月1日発行

©企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800



室内での熱中症対策

熱中症というと、日ざしのある屋外で発生するイメージを持たれる方が多いかもしれませんが、室内にいても、条件によっては熱中症になることがあります。

発生原因としては、屋外での熱中症と同様、

- ① 環境：室温や湿度の高さ、風通しの悪さ
- ② からだ：乳幼児や高齢者、体調不良
- ③ 行動：長時間の作業、水分補給できない状況などがあります。

室温や湿度の上昇など環境要因で起こるほか、屋外での活動後に室内で適切に体を冷やすことができず熱中症になる場合や、夜間に冷房を使用しないことで屋外の気温が下がっても室温が上がり、寝ている間に熱中症になる場合もあります。

くれぐれも気をつけましょう。

《六月 どうする？気候危機》

梅雨の季節がやってきます。秋の台風にしても、ここ何年かは経験したことのない大雨が何度も各地を襲います。

昔の集中豪雨は、1時間に50ミリほどの雨量でしたが、今の集中豪雨ではなんと100ミリ以上の雨量となっているそうです。空気中の飽和水蒸気量は気温が1℃上がれば約1g増えていくそうで、温暖化の影響で気温が高くなっている今は、空気中の水蒸気も増えているわけです。それが、夜中、空気が冷えてくると一気に雨となり、夜中の豪雨災害となるのです。

海の温度も上がっており、台風も衰えないままやってきます。線状降水帯も度々出現し、豪雨をもたらす洪水となっています。農作物にも影響が顕著です。この気候危機は温暖化によるもので、人災と言えます。

ならば今、まだ私達にできることはたくさんあるはずです。

〔ひとことコラム〕

お昼ご飯を食べながら出てきた話を 少しご紹介します

昨年、他界した義母の遺品整理のためタンスを片付けていたら、65年も前に産まれた義妹の母子手帳が出てきました。中にはお食い初めの写真も出てきて、2度びっくりです。

義妹に届けたところ、まさか自分の出生時の情報が今頃わかるなんて、本当に驚いていました。

義母が大事に仕舞っておいてくれた母子手帳。妹にとっては、真に「お母さんからの最後の贈り物」でした。

7月で満百歳になる父に、2年半ぶりに会うことができました。

コロナ禍で、長い間会えずにいたので、顔を覚えてくれているかどうか内心不安でしたが、会ったらすぐに名前を読んでくれて、ホッとしました。体調も変わらず食欲旺盛で、施設内を自力で車椅子を動かしているようです。

お肉が好物の父ですが、長生きの秘訣はやはり良質なたんぱく質を摂っているせいでしょうか。又、毎朝新聞を隅々まで読んでいることが、健康でいられる証なのかもしれません。

私も父に見習って、日々の生活を楽しく過ごせるよう、栄養バランスにも目を向けて行きたいと思います。

すぐにできる省エネ・・・

- ①食器洗い洗浄機はエアコンの50%を消費・・・手洗い、自動乾燥で
- ②お風呂のお湯・・・1cm浅くすると3%省エネ、温度も低めで
- ③温水便座・・・夏は切ろう、冬は低温で我慢
- ④冷蔵庫・・・庫内はすっきりと。
- ⑤電気ポット・・・お湯を沸かして保温ポットに（電気でないもの）
- ⑥ジャー炊飯器・・・炊いたご飯はおひつなどに移す（結構美味しい）
- ⑦寝る前にテレビと電気は消そう



東京では、増えすぎたカラスを減らすことを一つの目的として、ごみの削減や出し方の改善に努め、環境美化を進めてきました。

新宿区はごみを収集する時間を夜にしたこともあり、カラスの数は、ピークの時の1/3のまで減っているそうです。

ほかにも、カラスネットの普及やゴミの分別の徹底といった対策が進んだおかげ、とみられています。

今後も都心のカラスの減少傾向は続くとみられますが、カラスは生ごみだけでなく、ネズミなどの害獣や動物の死骸を食べる役割もあるので「都内で動物の死骸を見る機会が増え、ネズミなどの害獣が増殖する可能性もあるのではないか」という声もあるようです。

なかなかうまくいかないものですね。

