



木の郷ぎふの家 御嵩建築 の住まい創り新聞

Vol.34

今回のテーマ
現場レポート
「かくれ脱水」にご注意



雨楽な家 笑家族SK-28
リビング

現場レポート

◎A様邸リノベーション工事2

外壁に板貼り(さわら板)をしています。ガルバの一角に板貼りっていいですね。

◎I様邸新築工事

瓦を留める、瓦棧が打ち終わりました。
瑕疵担保責任保険の2回目の検査に合格。
瓦葺き工事完了！

◎可児市I様邸 新築工事

地鎮祭。此処にまた新たな「しあわせ創り」が始まります。
地盤調査をしました。どんな結果が出るか？(楽しみです)
丁張りOKです。これから基礎工事にかかります。
床掘り後、採石@100+防湿シート+捨てコンクリート@50をします。
しっかりとした基礎になりますね。
図面通り、しっかり行きましょう！

◎K様邸新築工事

こだわりの木の家が完成しました。ご入居、おめでとうございます。末永く、お幸せに！



【当社ホームページより抜粋。詳しくは **ぎふの家** 検索！】

Topics

6月15日(土)・16日(日)の「木の家 完成見学会」・6月30日(日)の「第11回木の家博覧会」にご来場いただき、誠にありがとうございます。漆喰塗り体験が今回も大盛況でした。これからも、木の家の心地よさと職人の家づくりをアピールしていきたいと思ひます。これからもよろしくお願いいたします。

「かくれ脱水」にご注意！

脱水症の一手手前で症状が出ていないのが「かくれ脱水」。毎年のように夏バテ気味になる人は「かくれ脱水」になっている可能性も？脱水症を防ぐには「かくれ脱水」の段階で対策を取るべきです。

「かくれ脱水」とは？

脱水症は進行するまで、これといった症状が出にくいのが特徴。脱水症になりかけているのに、本人や周囲がそれに気がつかないため、有効な対策が取れていない状態を「かくれ脱水」と呼びます。

実は「かくれ脱水」になっているのに、今まではそれが気づかないままに放っておかれることが多かったのです。医者にかかる脱水症の患者さんは、すでに発症してから数日経っている中度以上で、命の危険をともなうものでした。本格的な脱水症になる前に有効な対策をとらないと、症状は一気に重篤へと進むからです。

その夏バテは「かくれ脱水」では？

たとえば、夏になると夏バテになり、疲れやすくなったり、食欲が落ちたりする人もいます。でも、夏バテの背景には「かくれ脱水」が潜んでいるケースも考えられます。

発汗などで体液が減ったり、食欲が落ちたりして体液が減ると消化管への血流もダウン。おかげで消化吸収がスムーズに進まなくなり、栄養素が取れなくなり、疲れやすくなります。

そして消化器の血液量が減ると食欲も減退。食が細くなると、さらに栄養素が足りなくなりますし、食べ物から水分と電解質が摂れにくくなるので、体液が減って一層脱水症に近づくという悪循環に陥るのです。

「かくれ脱水」が起こりやすいのは？

脱水症は、炎天下の野外で激しい運動や労働をしたときだけに起こるものではありません。

脱水症はさまざまな状況で起こり、その前触れとなる「かくれ脱水」はいつでもどこでも起こります。なかでも注意したいのは、①屋内、②夜間、③運転中という3つのシチュエーションです。

脱水症の多くは実は屋内で起こります。ことにマンションのように気密性の高い集合住宅では、風通しが悪くなり、かいた汗が蒸発しにくく、体温が下がりにくいいため熱中症のリスクが上がるのです。

夜間も熱中症の危険度が高まります。ことに暑い季節のコンクリート製の住宅では、昼間にコンクリートにこもった熱が夜間に放熱されるため、気温が上がりやすくなります。それなのに「夜トイレに起きたくないから」と水分摂取を控えると、発汗が増えて脱水症になりやすいのです。

運転中に熱中症になる事もあります。運転に限らず、熱中症には「物事に“熱中”しすぎるとリスクが上がる」という側面があります。物事に熱中しすぎると水分補給が疎かになります。更に運転中はトイレに行く回数を減らす為に水分を制限しがち。窓を閉め切ると風通しが悪くなって汗が蒸発しにくい為、体温も上がりやすくなります。

「かくれ脱水」の見分け方

- ①指の先をつかんで3秒以上色が戻らなかったら要注意
- ②皮膚をつまんで元に戻るまでに時間がかかったら要注意
- ③脇の下が乾いていたら要注意

脱水症から熱中症が起こります

熱中症は毎年多くの方の命を奪う恐ろしい病気ですが、その熱中症の背景には脱水症が潜んでいます。脱水症予防は熱中症を予防するうえでも大切なのです。

【熱中症の発生メカニズム】

体温上昇→発汗→体液不足(脱水症)→発汗ストップ→熱中症

