

冷房以外で涼しさを感じる方法

その1) 食べ物で体温を下げる

カリウムは、ミネラルの一種で利尿作用があり、体内の塩分を外へ排出するとともに熱も放出する作用があります。水分をしっかりと取り脱水症状を防ぎましょう。

【主な食べ物】

夏野菜・・・トマト、きゅうり、レタス など

フルーツ・・・レモン、スイカ、メロン など

海藻類・・・わかめ、ひじき、もずく など



その2) 体の部位を冷やす

氷を入れたビニール袋や保冷剤などで、体の部位を冷やすことで血流を冷やし、体温を下げるすることができます。

▷首、脇の下などの太い血管が通っている部位

▷手のひら、足の裏などのAVA（動静脈吻合）※のある部位

※AVA（動静脈吻合）とは、動脈と静脈を結ぶ血管で、普段は閉じており、体温が高くなるとAVAが開通し、一度に大量の血液を通すことで、熱が放出される。冷たすぎると閉じてしまうため、15℃程が適温となり、約20分効果が継続する。

その3) 「氷柱」に扇風機の風を当てて、簡易クーラーに

2ℓのペットボトルに水を8割入れ、凍らせた「氷柱」を作り、扇風機で風を当てると涼しさを感じられます。ペットボトルの表面が結露し、除湿器代わりになるので、蒸し蒸しとした空気が冷える効果があります。「氷柱」は、長く持たないので、交換用も準備しておくことがおすすめです。



川柳お題：「スマホ・携帯電話・タブレット」

佳作（北光小学校）

きになるよ スマホがめんと ははのかお

佳作（啓北中学校）

私には オレという名の まごはいぬ

消費生活
川柳の紹介



くらしのニュース8月号

2023年（令和5年） NO. 506 令和5年7月25日発行
発行／苫小牧市市民生活部市民生活課 ☎32-6306（直通）

気温は8月がピークです！

比較的冷涼な気候である苫小牧市も、8月に暑さのピークを迎えます。冷房などの光熱費の負担も大きくなりますので、工夫して、この夏を乗り越えましょう。



注意

エアコンやクーラーなどの冷房の節約は、家計や環境に良い影響がありますが、過度に我慢や無理をして冷房を使わないと、屋内であっても「熱中症」や「脱水症」になり体調を崩したり、最悪の場合は命に関わる可能性もあります。



無理のない範囲で、設定温度の変更などで節約したり、他の方法も併用するなどして、涼しさを感じる方法を試してみましょう。また、こまめな水分補給も忘れずに心掛けましょう。

※4ページで詳しく紹介します。



毎月1日は『省エネルギーの日』



1980年から資源エネルギー庁が制定した、2月の「省エネルギー一月間」が拡大され、毎月1日が「省エネルギーの日」となりました。地球の化石資源のため、エネルギーを大切に使うことを目的としています。