(有)村上保険サービス通信

19年 8月号

〒027-0025　岩手県宮古市実田１丁目３－３
TEL 0193-65-1020　FAX 0193-64-5805

あなたもわずか30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー

コミュニケーションペーパー 季節の話題編

毎年8月1日から水を理解する「水の日」です。

この日から一週間を「水の週間」として、水循環の重要性についての理解や関心を深める日となっています。

そこで今号では私たちは水をどのように使っているのか調べてみました。

主な水の使い道は、生活用水、工業用水、農業用水です。この他にも水は水力発電、環境用水、魚の養殖などに使っています。

●毎日のくらしと都市活動を支える生活用水

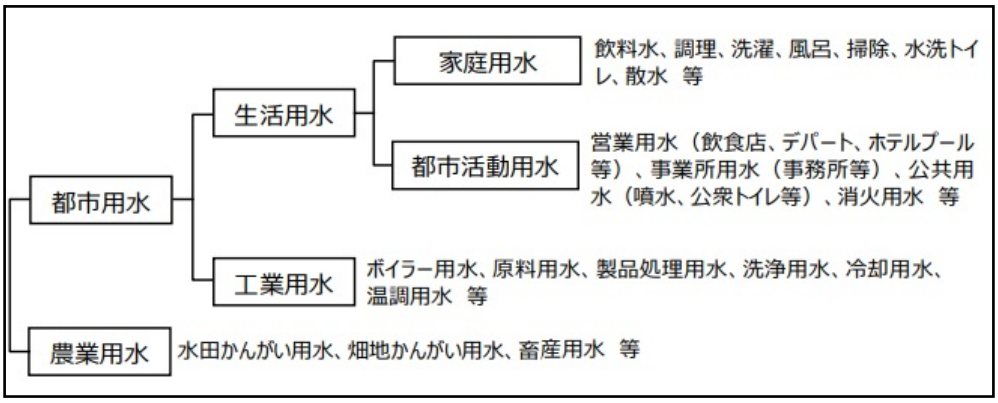
飲用、炊事、洗濯、入浴、掃除、水洗トイレ、散水などの家庭用水や、学校、事務所、病院、デパート、ホテル、飲食店などの都市活動用水として使われています。生活用水使用量は一人一日平均2015年で283ℓです。

●製品をつくり、産業活動を支える工業用水

工業用水は、製造業などの産業活動に供給される水であり、原料用、製品処理・洗浄用、ボイラー用、温度調節などに使用されます。工業用水は一度使用した水を再利用する回収利用が進んでいるので、淡水使用量は1997年頃をピークに緩やかな減少傾向になっています。

●豊かなみのりをはぐくむ農業用水

農業用水は①水稲などの生育に必要な水田かんがい用水。②野菜、果樹などの生育や品質の向上などに必要な畑地かんがい用水。③牛・豚・鶏などの家畜飼養などの畜産用水があります。農業用水の約94%を水田かんがい用水が占めています。



参考・引用資料：国土交通省　水管理・国土保全局　水資源部ホーム・ページ
http://www.mlit.go.jp/common/001035083.pdf

(有)村上保険サービス通信

19年 8月号

〒027-0025　岩手県宮古市実田１丁目３－３
TEL 0193-65-1020　FAX 0193-64-5805

あなたもわずか30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー

コミュニケーションペーパー 健康情報編

快眠の秘訣は？ 寝具選びから

■寝苦しい夏の快眠対策

快眠をする重要なポイントに寝具選びがあります。

よく眠るためには枕の高さ、適度な硬さのベッドマット、敷き布団・フィット感のある掛け布団を選べば体への負担が少ない寝姿勢を保つことができて快眠できます。

では、どんな寝具選びをしたらよいのでしょうか？

●寝具選びのポイントは保温性

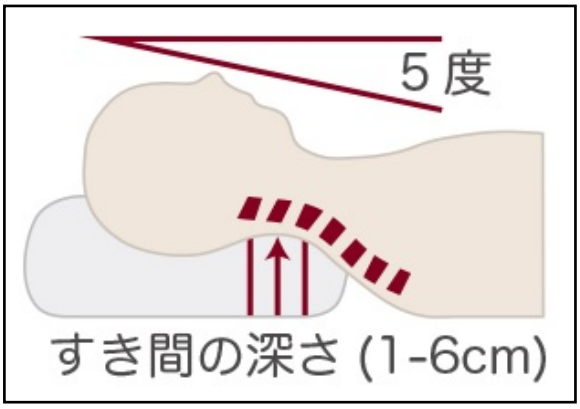
私たちの体は眠ると体温が下がります。これは深い眠りを保つために発汗して体内から熱を出すからです。だから寝具は発汗を吸湿し、放湿できることが第一条件になります。

●枕の高さ

枕の役割はベッドマットや敷き布団と後頭部から首にかけてのすき間を埋めて立ち姿勢に近い自然な姿勢にすれば快眠をできます。この姿勢を保つのが枕の役割です。このすき間は個人によって異なりますが、自分の体型にあった枕の高さと安定感ある枕を選ぶことです。

●首の角度

ポイントはベッドマットや敷き布団と首の角度が約5度、頸部のすき間の深さは一般に1～6cmになる高さの枕を選ぶと首や肩への負担が少なく眠りやすいといわれています。



●ベッドマット・敷き布団は適度に硬く

私たちの姿勢は、後頭部から首・胸にかけてと胸から腰にかけて、背骨が2つのS字カーブを描くようになっています。

自然な立ち姿勢のときの腰部S字カーブのすき間は4～6cmですが、寝た姿勢でいちばん体への負担が少ないのは、すき間が2～3cmのときです(次頁に続く)。

(有)村上保険サービス通信

19年 8月号

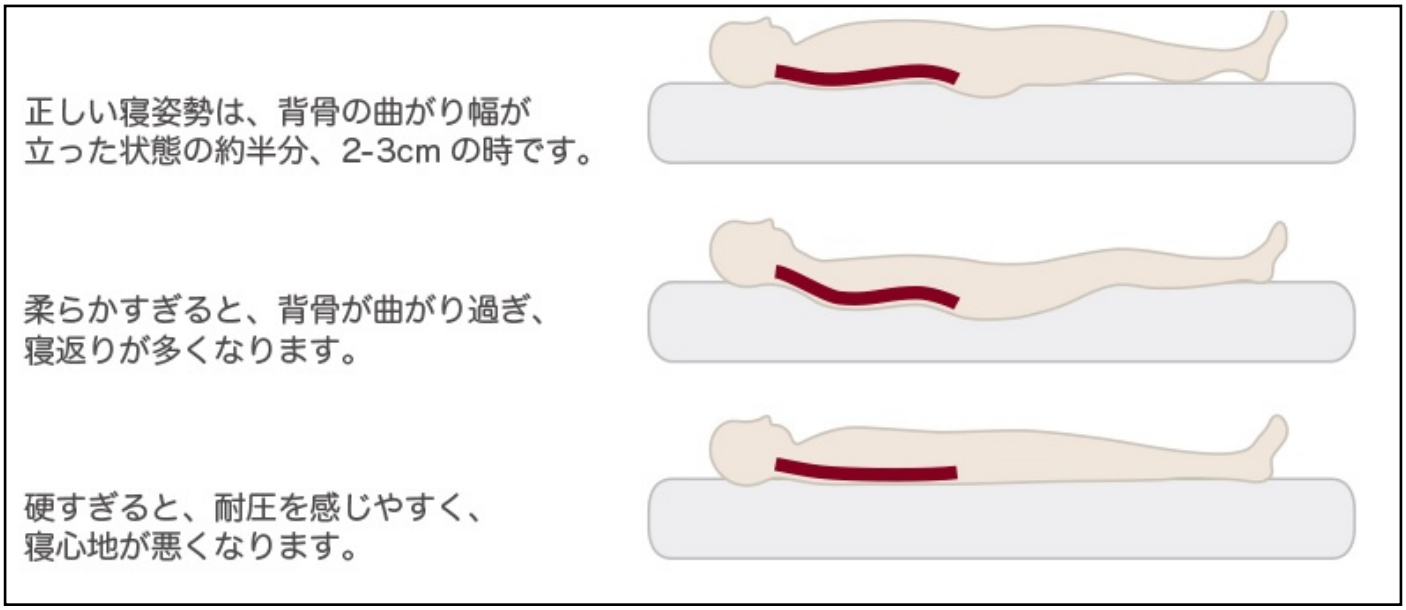
〒027-0025　岩手県宮古市実田１丁目３－３
TEL 0193-65-1020　FAX 0193-64-5805

あなたもわずか30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー

コミュニケーションペーパー 健康情報編

快眠の秘訣は？
正しい寝姿勢は？

ベッドマットや敷き布団が柔らかすぎる場合には、腰部と胸部が深く沈みこんでS字カーブのすき間が大きくなり、眠りにくいだけでなく腰痛の原因にもなります。反対に硬すぎると骨があたり痛みを生じる、血流が妨げられるなど熟睡できなくなります。したがってベッドマットや敷き布団には適度な硬さが必要であることがいえます。2つのS字カーブをバランス良く支えられる、自分にとって楽で快適な寝相を保ちやすいものが良いといえます。



●掛け布団は保温性、吸・放湿性とフィット感

睡眠中の私たちの体からは熱が奪われやすいため、過剰な放熱による低体温を防ぐこと、さらに寝ている間にかく汗を吸収して透過させる吸湿性・放湿性があることも掛け布団に必要な条件となります。また睡眠中の寝返りをしやすいように、軽くて体にフィット感のあるものがよいでしょう。

参考・引用資料：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット情報提供ホーム・ページ
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-003.htmlf

(有)村上保険サービス通信

19年 8月号

〒027-0025　岩手県宮古市実田１丁目３－３
TEL 0193-65-1020　FAX 0193-64-5805

あなたもわずか30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー

海外旅行先に行くときは蚊に刺されない対策を

夏休みになると海外旅行に行かれることがあります。海外で発生している蚊にさされるとマラリア、デング熱、チクングニア熱など命にかかわる病気になることがあります。これら蚊による症状とその対策はどのようにしたらよいでしょうか？

●マラリア

特徴：全世界で年間、2億人の患者、約65万人以上の死亡者が報告されています。媒介する蚊は、山間部や田園地帯を中心に日没後に出没します。夜間の外出は注意しましょう。

媒介する蚊：ハマダラカ

症状：寒気、発熱、息苦しさ、目の充血、嘔吐、頭痛、筋肉痛。

●デング熱

特徴：全世界の100以上の国で流行しています。年間約5000万～1億人の患者が発生していると考えられています。軽症ですむ場合が多いものの、まれにデング出血熱という重症な疾患になる場合があります。

媒介する蚊：ネッタイシマカ、ヒトスジシマカ

症状：突然の発熱、激しい頭痛、関節痛、筋肉痛、発疹。

●チクングニア熱

特徴：東南アジアを中心に流行しています。特にフィリピン、インドネシア、タイ、マレーシア、シンガポールなど。媒介する蚊は日中、都市部(時に家の中)にも出没します。

媒介する蚊：ヒトスジシマカ、ネッタイシマカ

症状：突然の発熱、激しい頭痛、関節痛、発疹。

■蚊にさされたら

海外で蚊にさされて熱が出た場合は、できるだけ早く医療機関を受診します。帰国時に発熱や心配な症状がある方は、検疫所の担当者にその旨伝えてください。

■蚊に刺されない対策

・長そで、長ズボンの服を着用し、肌を出さないようにします。

・虫よけスプレーや蚊取り線香、殺虫剤を積極的に使いましょう。

参考・引用資料：厚生労働省ホーム・ページ
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/travel/2013winter.html