



## 「熱中症」の症状を知っておきましょう

「熱中症」は、1つの症状ではなく、4つの症状の総称のこと。

はっきりした自覚症状を感じることも少なく、放置して悪化することも。どんな症状がおこるのか、確認しておきましょう。

- 「熱疲労」 水分不足による脱水症状や血圧低下によって、頭痛やめまい、吐き気や脱力感などが生じます。
- 「熱けいれん」 水ばかり飲んで、塩分補給をしなかった場合に起こりやすく、お腹やふくらはぎの筋肉が痛みを伴い、強くけいれんします。
- 「熱失神」 直射日光下の野外や高温多湿の室内などで、長時間活動していた場合に、めまいを起こしたり失神したりします。
- 「熱射病（日射病）」 体温調節のための中枢機能そのものが麻痺してしまうため、体温が40℃以上に上昇し、発汗もみられなくなり、吐き気や頭痛・言動がおかしくなったり、意識を失ったりします。

応急措置としては、「**いかに早く体温を下げるか**」ということが、ポイント。涼しい室内や木陰に避難し、冷たいタオルで、首周りや脇の下を冷やしたり、衣服を緩め、風通しを良くします。



こんな時は  
当店に連絡を

“電球交換”で怪我しないで！



「電球が切れてしまった」「蛍光灯が暗くなった」  
こんなとき**無理に自分で交換しないでください！**  
高い所での作業は、思わぬ怪我をすることもあります。  
そんな時は、“近所の親切な電気屋さん”  
(つまり当店ですね(笑))にお電話ください。  
駆け付けさせていただきます！！



### お客様の声(大垣市熊野町F様)

「電球交換なんて頼んで良いのかな、と思ったけど、とりあえず電話してみたら、とても気持ちよく作業してくれて嬉しかった！  
思ったより安くやっていただけましたし。他にも誰に頼んだらいいのかな？  
ということもお願いできるので、頼りにしてます」



## 手作りジュースで栄養補給

暑いと食欲も落ちてきますよね。そこで、手軽に栄養がとれる調理家電「ジューサー」と「ミキサー」をご紹介します！ところで、この2つの違いをご存じですか？

### ジューサー

さらさらのジュースと繊維質とを分けます。ジュースをすっきり飲みたい方はジューサーがおすすめ。



### ミキサー

入れた野菜と果物を丸ごと摂取できます。ドロツとした飲み口も大丈夫という方はミキサーがおすすめ。



「日本人食事摂取基準」によると、野菜なら、1日350g～400g。果物なら、150g～200gが必要だそうです。この量を調理をして摂取するのは大変ですが、ジュースにして摂取すれば、不足分を手軽に補えます。毎朝フレッシュジュースを飲むことで、暑さに強い身体が出来ますよ！

### 超簡単！ミキサーでつくる『夏バテ防止ドリンク』

きゅうり1本と小さめのリンゴ1個をご用意ください。きゅうりはカリウムが豊富で、体の熱をとり、リンゴは疲労回復効果があります。

きゅうりは薄切りにし、リンゴは皮をむいて芯をとり、薄く切ります。水(50cc)と一緒にミキサーへ。なめらかになるまで回します。レモンを入れると、きゅうりの青臭さが消え、さわやかですよ～。



### 編集後記

今回2回目お便りをさせていただきました。編集後記を書いているのが7月23日なんですが、電気屋さんにとって一年で一番忙しい時期になります。

暑さのピークをむかえる今、お世話になっているお客様すべてにお伝えしたい事は「熱中症に気を付けて欲しい」ってことなんです。

なかなかこの時期は皆さまに直接お声掛けできないので、この「ハヤシ電器通信」でも多くのお客様に熱中症の事が伝わればよいなと思って記事を書きました。

わたくし理系の現場人間なので文章を書くことが苦手です！まだまだ不慣れなつたない文章ですが、読んでいただくと嬉しいと思います。

代表取締役 林昌明

### ハヤシ電器は こんな店です！

私たちは、地域のお客様に  
“いつもお役に立ちたい”

をモットーにしている熊野町にある電気屋さんです。今年で創業41年を迎えました。

テレビや家電製品のご相談はもちろん、太陽光発電やオール電化・リフォーム施工も得意としております。気軽に相談できる電気屋さんとして、いつでもお声がけください！

電話：0584-92-0884