

2025(令和7)年9月

埼玉丸山工務所からの月便り

【生活・社会・安心の起点となる住まいを創造する企業】

株式会社 埼玉丸山工務所

TEL 048-729-8655



ASJ 彩の国スタジオ

秋涼の候 いかがお過ごしですか。



夏の疲れを回復するには、自律神経を整えることが重要です。
栄養バランスの取れた食事、十分な睡眠、適度な運動、
冷やしすぎに注意した入浴、そして生活リズムを整えることが有効です。

タンパク質

筋肉の成長を助け基礎代謝を上げる

- 豚肉 ● カツオ
- 枝豆 など



ビタミンB群

疲労回復やエネルギーの代謝を助ける

- まぐろ ● うなぎ
- 豚肉 ● 卵 など



アリシン

ビタミンB群の吸収を助ける

- ニンニク
- ネギ
- ニラ など



クエン酸

疲労物質を体外へ排出する

- 酢
- 梅干し
- レモン など



ムチン

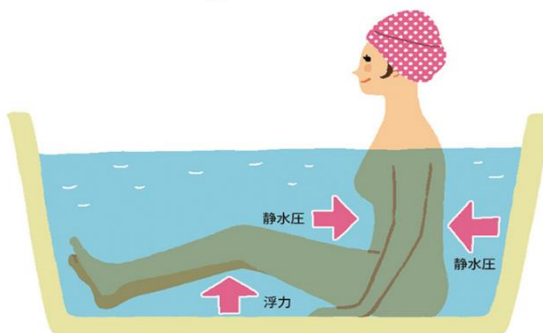
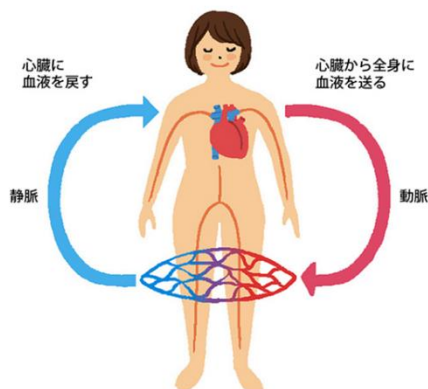
消化を促進し、胃粘膜を保護する

- 納豆
- オクラ
- 長いも など



□入浴の効果

静水圧作用で血流が良くなります。

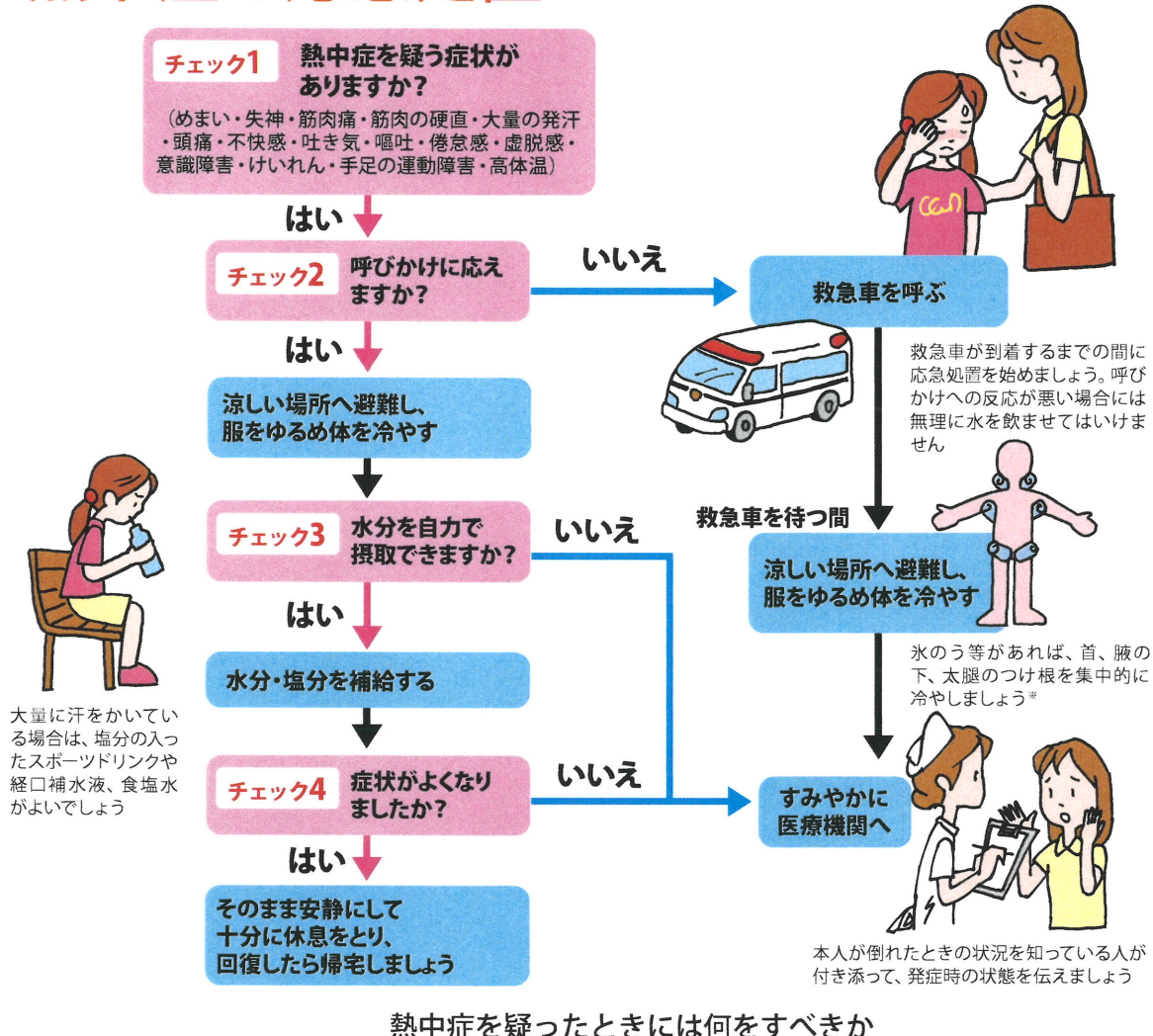


上記の QR コードで弊社ホームページをご覧ください。

埼玉丸山工務所 企画開発部では、スタッフ・営業事務ほかを募集中です。お気軽にお問合わせください。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の処置が肝心です。



*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

コラム “どこを冷やすか？”

文中やイラストでも示しているように、体表近くに太い静脈がある場所を冷やすのが最も効果的です。なぜならそこは大量の血液がゆっくり体内に戻っていく場所だからです。具体的には、頸部の両側、腋の下、足の付け根の前面（鼠径部）等です。そこに保冷剤や氷枕（なければ自販機で買った冷えたペットボトルやかち割り氷）をタオルでくるんで当て、皮膚を通して静脈血を冷やし、結果として体内を冷やすことができます。冷やした水分（経口補水液）を摂らせることは、体内から体を冷やすとともに水分補給にもなり一石二鳥です。また、濡れタオルを体にあて、扇風機やうちわ等で風を当て、水を蒸発させ体と冷やす方法もあります。

熱が出た時に顔の額に市販のジェルタイプのシートを張っているお子さんをよく見かけますが、残念ながら体を冷やす効果はありませんので、熱中症の治療には効果はありません。