

生活 + 地域 (しまね) 温暖化 → PLUS 暮らしにエコの視点をプラス

しまエコ

Vol.6
2015. 7月

◎特集

からだと地球の SOS

●温暖化をみるその1

後退する氷河（ヒマラヤ）

●楽工②

服を着ない日はない。だからもう一度考えよう。

●エコサポしまねつてなにしているの？

エコサポしまねオススメ★夏ワザ

地球の



シリーズ

温暖化をみる

その1

後退する氷河
(ヒマラヤ)

今回「シリーズ 温暖化をみる」で取り上げる写真は、ヒマラヤの氷河です。地球温暖化によって、氷河や北極・南極の氷床、海氷などの減少が進んでいます。

What's 温暖化？

地球温暖化は、地球環境や身近な生態系にさまざまな悪影響をおよぼしています。このまま地球温暖化が進むと、21世紀末には気温が最大4.8℃、海面が最大82cm上昇すると予測されています。

(下)ヒマラヤ(東ネパール)のAX010氷河
(2008.10.7,名古屋大学・雪氷圏変動研究室)

(右上)同地点(1978.5.30,同研究室)

(右中)同地点(1989.11.2,同研究室)

(右下)同地点(1998.10.27,同研究室)

1978



1989



1998



2008



写真提供：名古屋大学・雪氷圏変動研究室

引用元：全国地球温暖化防止活動推進センターホームページより (<http://www.jccca.org/>)

からだのSOS!!

地球温暖化が進み、世界の平均地上気温は1880～2012年の133年間で、
0.85℃、日本でも約1.14℃上昇しています※。暑さが増すとともに深刻な社会
現象となっているのが「熱中症」です。メカニズムを知って、適切に予防することで、
今年の夏も元気に乗り切りましょう！

※国連気候変動に関する政府間パネル（IPCC）第5次評価報告書より



暑い日には熱中症
で多くの方が命を
落としています。

知る
1

熱中症の メカニズム

人間の体にもともとある体温調節の機能によって、体温は
いつも約37℃に保たれています。この働きがうまく機能し
なくなると、私たちの体にはさまざまなトラブルが起こり
ます。特に高温が原因で起こる異常のひとつが
「熱中症」です。

体温調節の仕組み

暑い時

熱の放散多い

血管太く、血流多い
皮膚の温度を上げて発汗とともに
体内の熱を外に放出する

体内の熱

熱中症のときからだは どうなっているの？

気温が低いときは、皮膚から空気中へ体の熱を逃
しやすく、すぐに体温が下がりますが、夏になり気温
が高くなると、体の熱を逃がすのがむずかしくなりま
す。体の熱は逃げ場を失い、汗だけが増え続けると、
やがて体内の水分と塩分が失われ、バランスが崩れ、
脱水状態になります。

熱中症
Column
1

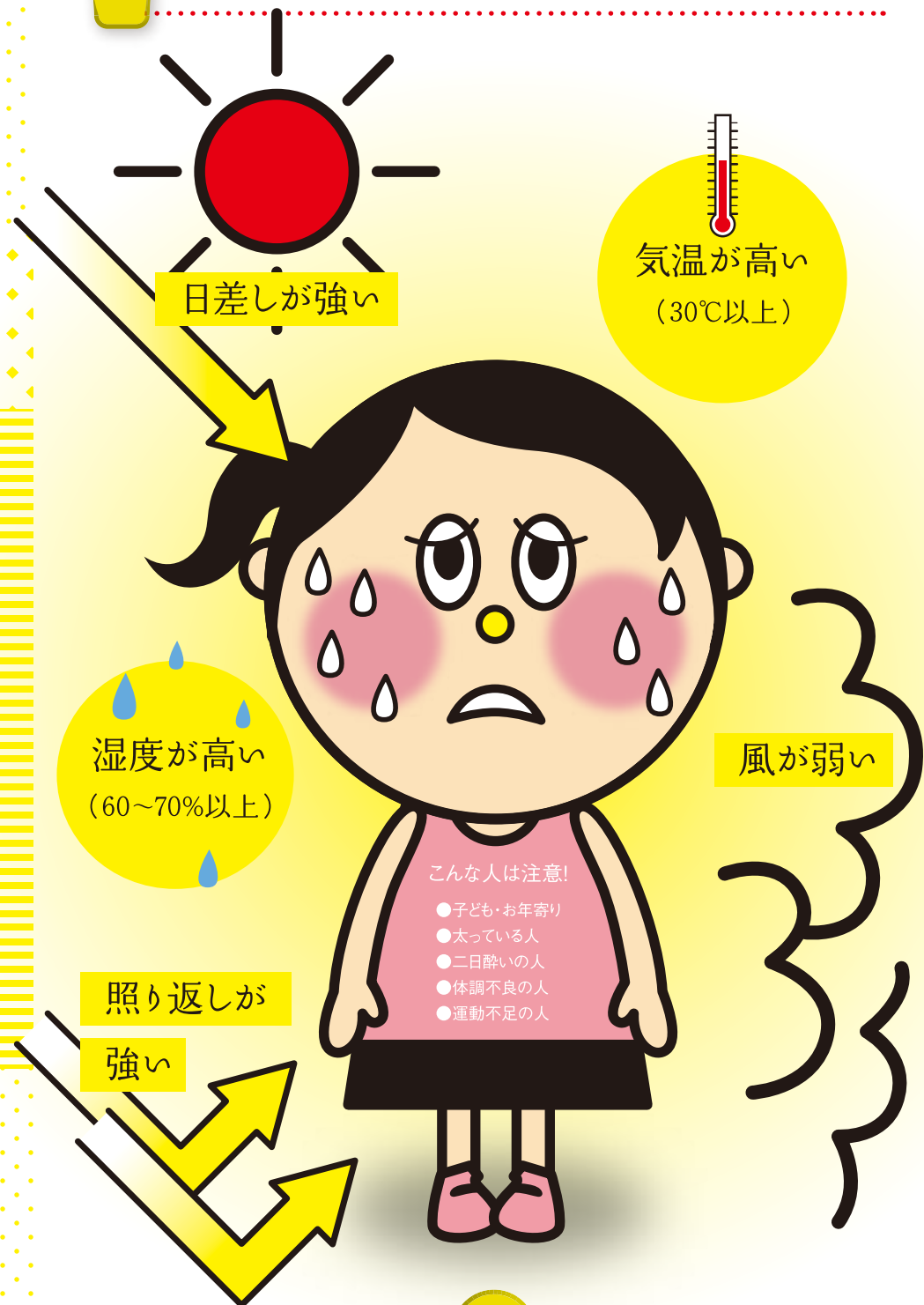
気温だけじゃない！ 熱中症の落とし穴…“多湿”

湿度が低いと、汗はすぐ蒸発します。一方、湿度が
高くジメジメした日は、汗はダラダラ流れ落ちるばかり
でほとんど蒸発しなくなります。ということは、気温が同じ
くらい高くても、湿度が高い方が体温調節はむずかし
くなるのです。

また、実際の気温とは別に、人が感覚として感じる
「体感温度」は、湿度や風当たり、色などにも左右され
ます。多湿の方が暑く感じ、気分が悪くなる人が増
えるのです。天気予報では、最高気温だけでなくその
日の湿度もチェックして、同じ気温でも湿度が高い日
はいつも以上に注意したいですね。

知る
2

熱中症が起こりやすいのは、 いつ?どこで?



照り返しが
強い

こんな人は注意!

- 子ども・お年寄り
- 太っている人
- 二日酔いの人
- 体調不良の人
- 運動不足の人

熱中症
Column
2

真夏以外もキケン!!

春先や梅雨時期、急に夏日を記録するぐらい暑くなる日があります。このように本格的な暑さが始まる前に気温が急上昇した日にも、熱中症が多く発生します。その理由は、「暑さへの不慣れ」。

この時期は体がまだ暑さに慣れていないため、体温をうまく調節できないのです。前日に比べて気温が5℃以上高かったら、外に出る時間を短くする、運動量を少なくする、水分補給するなど心がけましょう。

知る
3

熱中症を 予防しよう!

私たちの健康についての専門家といえば、お医者さん!病気を予防する立場から研究している先生に、熱中症の予防法、対処法を聞きました。



島根大学医学部環境保健医学講座
教授 神田秀幸さん

熱中症は、自分では
気付にくいものです。

熱中症
Column
3

どんな水をとればいいのか?

ご存じのとおり、水分補給が熱中症予防では大切。ただ、がぶがぶ飲めばいいというものではありません。まず、タイミングとしては朝昼晩の食事の時、外出・運動前、入浴前後、寝る前など、ルールを決めて忘れず取りましょう。気をつけたいのは、のどが渇く前に、少量ずつ、こまめに水分を取ること。のどの渇きを感じたときにはすでに体の水分は不足しています。

また、大量の水を一気に飲むと内臓に大きな負担が。何回かに分けて、こまめに取りましょう。冷えすぎた水分も胃腸の負担に。常温のものがいいです。

最近では、水分補給だけでなく、汗と一緒に失われる塩分も一緒に補給することの重要性が認知されてきました。麦茶やそば茶、スポーツ飲料が適していますが、甘い飲み物の場合はカロリーや糖分の取り過ぎに注意!コーヒーや紅茶を習慣的に飲んでいる方は、それだけで十分と思っていませんか?実は、これらの飲み物に含まれるカフェインには、体内の水分を外に出そうとする働き(利尿作用)があるので、同時にカフェインの入っていない飲み物を意識的に取る方がよいようです。

睡眠

寝不足は熱中症を引き起こしやすくなります。質のよい睡眠のために、毎日出来るだけ同じ時刻に就寝し、同じ時刻に朝日を浴びて目を覚ますように習慣づけしてください。

体力づくり

夜になれば外も少し涼しくなります。無理のない範囲で体力づくりを取り入れてみませんか?寝室でストレッチ、軽いウォーキングなどがおすすめ。汗をかく習慣を身につけることで、暑さに適応しやすい体になり、元気に夏を乗り切ることができます。就寝前に適度に体を動かして疲れさせてあげるとすんなり眠りに入る効果も。

入浴

40℃のお湯に10分間つかると、体内から約500mlもの水分が失われるといわれています。入浴の前後にコップ1杯の水分をとることを習慣に!特に高齢者は熱めの湯を好む傾向がありますが、湯の温度は40℃以下に。また、湯船につかる時間も短めにします。

食事

バランスのとれた食事を規則正しくとることが基本ですが、そのなかでも朝食は非常に大事!水分と塩分をしっかり補給することが熱中症予防の第一歩です。また、間食におすすめなのは、とうもろこしとバナナ。とうもろこしは「繊維」や「ビタミンB」が多く含まれている栄養食品。また、一日中遊ぶ子どもに必要なエネルギー(炭水化物)も摂取できます。バナナには、体内の水分をキープする役割をするカリウムが豊富。カリウムが不足すると脱水症状の原因にもなってきます。

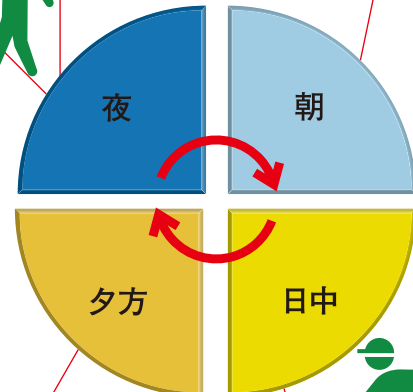
運動

ポイントは休憩タイム。30分に1回程度は必要といわれています。涼しい日陰に入ったり、冷たいタオル、凍らせたペットボトルを首筋にあてたり、体を冷やしましょう。もちろん、水分&塩分補給を!運動中は通気性のよい帽子をかぶって。

室内

室内でも熱気や湿気がこもりやすいところ、たとえばふろ場やトイレは要注意。掃除などで長時間過ごすときは、換気を忘れずに。このほか、キッチンで火を使っているときは、室温が高くなるため、常に換気扇を回して、こまめに水分補給を!

熱中症予防 タイムテーブル



ズバリ!

熱中症の患者さんは 増えている

熱中症にかかる患者さんは、**年間に30万人~40万人**という報告があります。年によって変動はありますが、最近の傾向として、7~8月(盛夏)のより早い時期から熱中症になる方が増えています。東京23区のデータですが、救急搬送された熱中症患者さんのうち、梅雨明け前に搬送された方はおよそ4人に1人の割合になっています。この傾向は東京だけでなく、全国的にみられます。また、熱中症で亡くなる方は、**1990年代後半で通常、年間200人~300人でしたが、猛暑の年には1500人を超える**ことも。地球温暖化の影響もあるでしょうが、高齢者の死亡率が高いことから、人口の高齢化や核家族化など社会的な背景も要因のひとつだと思います。

熱中症かな? と思ったら

熱中症の早期発見の目安としては、皮膚が熱く、脈拍が1分で110回以上になることです。

涼しい場所へ
避難させる

衣服を脱がせ、
身体を冷やす

水分・塩分を
補給する

自力で水が飲めない、
意識がない場合すぐに...

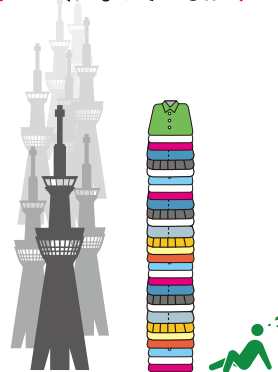
119番へ



1 年間で、どれくらいの衣服が捨てられているか知っていますか？経済産業省の「繊維製品3Rシステム検討会報告書」(平成23年6月)によると、国内で排出された衣料品の量は94.2万トン。東京スカイツリーの重量が約3.6万トンなので、なんと一年でスカイツリー26個分の衣料品がゴミとして捨てられている計算に。最先端の流行を取り入れ、低価格で大量に提供される「ファストファッション」が世界的な広がりをみせる裏で、私たち消費者は手に入れた服を捨てることに抵抗がなくなっているのではないのでしょうか。

捨 てられた大量の服はどうなるのでしょうか？先ほどの報告書によると、古着として回収された衣料品が本来の製品から形を変えて利用される、つまりリサイクルされる割合は11.3%。ペットボトルのリサイクル率が85.8% (PETボトルリサイクル推進協議会 2013年)、古紙利用率が63.9% (日本製紙連合会 2014年)と比較すると、とても高い数字とはいえないのが現状です。古着のリサイクルが進まない理由としては、最近の衣類は機能の異なる様々な素材を混紡して製品化されているケースが多いため、資源化するため繊維を素材別に分別することが難しいなどの理由があります。

1年間でスカイツリー
26個分の服が
ゴミになっている!!



エクステンジ xChange 服としあわせのシェア

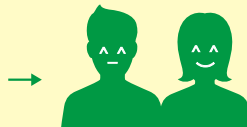
xChange (エクステンジ) は、ファッションアイテムに特化した、誰でも参加・開催できるフリースタイルの物々交換会。人や地域のつながりを豊かにし、所有から共有へ、循環型社会へのシフトを促すプロジェクトです。2007年9月に東京のカフェ・バーで第1回目が開催された後、全国各地に広がり、今では世界にもそのムーブメントが広がっています。



古着



エピソードタグ



SMILE!



Q エピソードタグって？

A xChangeに出品するアイテムには、プライスタグの代りにエピソードタグを必ず付ける。タグには、服の思い出や、次のもらい手へのメッセージなどを自由に書き込む。

服としあわせのシェア xChange

<http://letsxchange.jp/>

- * xChangeイベントの情報
- * 自主開催のアドバイスやツール
- ……服のリサイクルについての情報がたくさん!



紹介動画もあります。



エコサポしまねって
なにしているの？

地球の温暖化が進まないよう、
家庭からのCO2削減に
取り組んでいます!

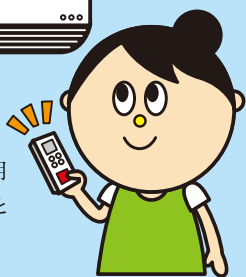


夏を **エコ** に、**快適** に! エコサポしまね **オススメ☆夏ワザ**

わたしたちがエコな生活することで、二酸化炭素の排出が少なくなって、温暖化を防ぐことにつながるよ!

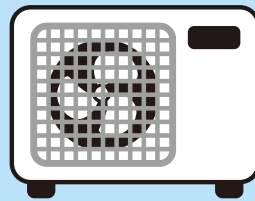
上手なエアコンの使い方

最近のエアコンは優秀!
エコ運転・自動運転を活用
しましょう。一度つけたらあと
はエアコンにおまかせ♪



フィルターのそうじも
忘れずに!2週間に
1回が目安です。

室外機にも注目!吹き出し口に
物を置いてふさがらない・直射日
光を受けて熱くなるのを防ぐた
め日よけをするなど、一工夫♪



しまねエコライフサポートセンター
エコサポしまね

(島根県地球温暖化防止活動推進センター
公益財団法人しまね自然と環境財団松江事務所)

島根県松江市殿町8-3 (タウンプラザしまね2階)

TEL0852-67-3262

FAX0852-67-3787



しまねエコビレッジ

▶「温暖化について楽しくわかる!動画公開中」

しまねエコビレッジ

検索

