



## 🍊 ウォームビズ!

環境省では、過度な暖房に頼らず、冬を快適に過ごすライフスタイル「ウォームビズ」を提唱しています。これは、暖房に必要なエネルギー使用量を削減することによって、CO2の発生を削減し地球温暖化を防止することが目的です。寒い日でも暖房器具だけに頼らない、ちょっとした工夫をして暖かく過ごすことは、CO2削減効果があるばかりでなく、電気代を効果的に節約することにもつながります。

### ◆首、手首、足首の「三つの首」をあたためましょう。

マフラー、手袋、レッグウォーマー等を活用して、太い血管のある部分を重点的にあたためることで、からだ全体があたたまります。冷え性などの改善にも役立ちます。

### ◆「お鍋」を食べて、体の中も部屋も暖めましょう。

体を温める食材を豊富に入れた鍋料理は、体の内側も、部屋の中も暖まります。特に生姜、ねぎ、人参等の根菜類は体を内側からあたためる効用があります。



### ◆意識して、いつもより多く動きましょう。

通勤で歩く道を少し遠回りしたり、階段を使うことで、新陳代謝が活発になり血行が良くなります。日頃の運動不足も解消できますね。



## 🍊 冬に活躍する暖房器具について

今年はコロナウィルスが蔓延して世界が激変しました。家庭内の誰かが感染したら家庭内感染の危険性もあります。家庭では定期的な部屋の換気が重要です。寒い日では、せっかく暖めた空気を逃がしてしまいますが、感染防止のためには仕方がないでしょう。

暖房器具にも様々な物がありますが、使う時に注意したほうがいい点をいくつかご紹介します。

暖房器具	注意点
エアコン	エアコンは乾燥に注意です。石油ストーブやファンヒーターに比べると、温度が高くなるにつれて、より乾燥します。加湿器と一緒に使うのがお勧めです。湿度が上がることで体感温度も上がるので、設定温度も下げる事ができます。 加湿器がない場合は、濡れたバスタオルや洗濯物を部屋に干しておくだけでも乾燥防止には効果があります。
こたつ	こたつの注意点は、長時間体の同じ部位にヒーターが当たると、低温やけどをしてしまうことです。適度に体勢を変えて同じ部位に熱が当たらないようにしましょう。また、体温の上昇で脱水もおこりやすいので、こまめに水分補給をしましょう。
石油ファンヒーター	石油ファンヒーターの良さは、すぐに暖くなる事と、燃焼するとき水蒸気が出るため空気が乾燥しにくい事です。しかし、長時間温風に当たり続けたり、燃焼中や消火直後、温風吹き出し口などの高温部に手が触れたりすると熱傷（やけど）をしてしまうので注意しましょう。
電気カーペット	足下をじんわりと暖めるため、幼い子供や高齢者のいる家庭でも比較的安全に使える暖房器具ですが、長時間使用することによって、部屋の中は乾燥してしまいます。また、電気カーペットの上で眠ってしまうのは危険です。低温やけどや脱水症を起こしてしまう可能性があるため、起きている時に使い、寝る時には電源を切るようにしましょう。

加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>

QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。

携帯版 URL <http://www.kaji-ph.com/k/>

