

ずっと快適、もっとしあわせ

軟水生活

Vol.15

暑いときは がんばらない! 熱中症の基礎知識

カラダに
ひんやり
思いやり

軟水生活のひろば

掲載しきれなかったおたよりは公式ホームページ、公式Facebookページ、その他の販促物でもご紹介していく予定です。ぜひチェックしてください！（見出しは編集室で作成しています）

● 10年で3度の引越しも美肌っ子を使い続けています！

子どものアトピー性皮膚炎を少しでもやわらげたくて美肌っ子を利用してはや10年……引越しを3度しましたが各地のミウラさんにお世話になりながら軟水生活を続けています。ポカポカが持続し、しっとり皮膚を作ってくれる美肌っ子で我が家の健康は保たれています。ありがとうございます。

愛媛県 J.Kさん

● あたりまえになった軟水生活

軟水のある生活があたりまえになっていますが、長期に軟水のない所で生活していたらきっと大きな違いに気づくことでしょう。

京都府 K.Mさん

軟水で
いれたコーヒー 格別ね
岡山県
るつくママさん

素肌美人
笑顔もツルツル 心美人
神奈川県
やすべーさん



長崎県
おフロだいすき
小学生さん

大阪府
のりびんさん



愛媛県
わが家茶寮さん



埼玉県
Y.Wさん



『軟水生活』では、本誌や「軟太郎」「美肌っ子」などお使いの商品へのご意見、ご感想、ご質問、さらにイラストやペットの写真などを募集しています。P5のはがきをご利用いただくか、下記のFAX、メールにお寄せください。

FAX：089-960-4319

メール：nansui_life@miuraz.co.jp

軟水生活プレゼント

お風呂用固形石けん10個セットを 30名様にプレゼント！

デリケートな肌の赤ちゃんや女性におすすめのお風呂用の無添加純石けん（固形）10個セットを30名様にプレゼントします。きめ細やかな泡立ちで抜群の使い心地。つっぱり感がありません。

締め切りは、平成28年9月23日（金）消印有効。ご応募には、P5のはがきをご使用ください。当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。



ずっと快適、
軟水生活
もっとしあわせ

公式ホームページ
<http://www.nansui.jp>

公式 Facebook ページ
<https://www.facebook.com/upsw.miura>

三浦工業株式会社

〒799-2696 愛媛県松山市堀江町7番地

2016.7

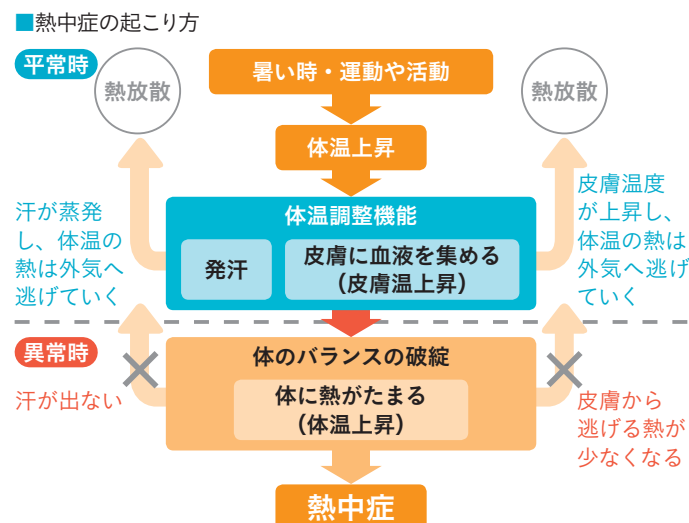
暑い日が続くと、熱中症のニュースが増える。

熱中症の基礎知識

暑くなると増えてくるのが熱中症のニュース。重症化すると命にかかわり、油断は禁物です。炎天下ではがんばって動かない。家の中でも、暑いときは我慢しない。熱中症の知識を活かして予防につなげましょう。

熱中症になるとどうなるの

熱中症は、温度の高い場所で過ごすことにより体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなった状態です。2015年の5～9月に熱中症で救急搬送されたのは累計で5万5,852人。105人が亡くなっています。



進行する熱中症の症状

熱中症の症状は、重症度により、Ⅰ～Ⅲ度に分類されます。Ⅰ度は応急処置で対応できる軽症、Ⅱ度は病院への搬送を必要とする中等症、Ⅲ度は入院して集中治療の必要がある重症です。Ⅱ度以上の症状がみられたら、すみやかに救急車を呼びましょう。また、Ⅰ度の症状で応急処置(P3参照)をしても悪化がみられる場合も病院へ搬送しましょう。

熱中症の症状と重症度分類

分類	症状
Ⅰ度	めまい 失神 筋肉痛 筋肉の硬直 手足のしびれ 気分の不快
Ⅱ度	頭痛 吐き気 おう吐 倦怠感 虚脱感
Ⅲ度	Ⅱ度の症状に加え 意識障害 けいれん 手足の運動障害 高体温 肝機能障害 腎機能障害 血液凝固障害

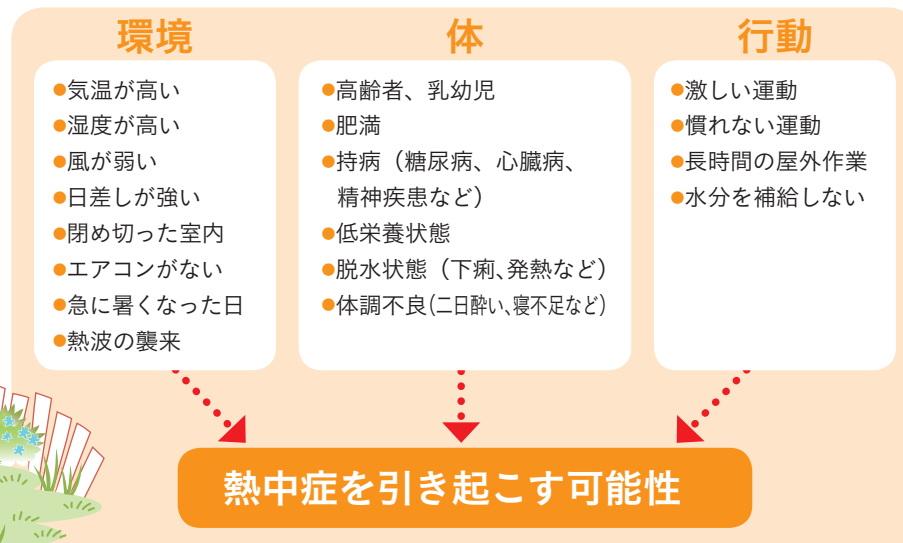
熱中症の危険信号

次の症状がみられたら重症を疑いましょう。

- 高い体温(触るととても熱い)
- 皮膚が赤い、乾く(まったく汗をかかない)
- ズキンズキンとする頭痛
- めまい
- 吐き気
- 意識の障害(呼びかけに反応が無い、応答が異常など)

熱中症を引き起こす3つの条件

「環境」「体」「行動」。この3つの要因が重なることで熱中症を引き起こす可能性が高まります。



熱中症を予防しよう

熱中症は脱水と体温の上昇を抑えることで予防できます。行動や住まい、服装を工夫。そして、こまめに水分をとることが大切です。汗をかいたときは、塩分(ナトリウム)の補給も忘れずに！

行動の工夫

- 暑い日は無理をしない
- 日陰を選んで歩く
- 涼しい場所に避難する
- 適宜休憩する、がんばらない
- 天気予報を参考にして外出や行事の日時を検討する

住まいの工夫

- ブラインドやすだれ、緑のカーテンなどで窓から差し込む日差しを遮る
- 風通しを良くする
- 我慢せずにクーラーを入れる
- 打ち水をする

服装の工夫

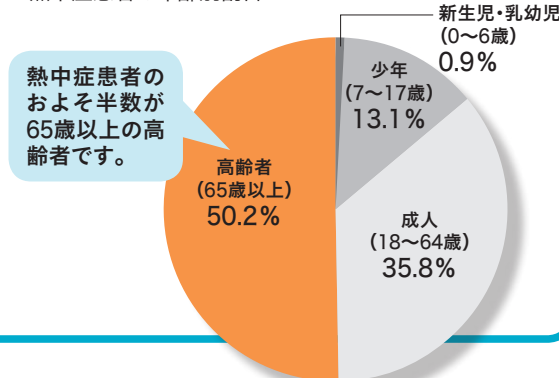
- 日傘を差す、帽子をかぶる
- 襟元はゆるめて通気を良くする
- 炎天下では黒色系の服装を避ける
- ゆったりした服装にする

高齢者は室内でも要注意

2010年の厚生労働省人口動態統計によると、熱中症死亡者の45.8%が家の中で熱中症を引き起こしています。とくに高齢者は、温度に対して感覚が弱くなりがちなので注意が必要です。暑い日は次の点を心がけて過ごすことが大切です。

- のどが乾かなくても水分補給
- 室温をこまめに測り、28度を超えないよう扇風機やエアコンで調節を

■熱中症患者の年齢別割合



熱中症かもしれない、と思ったら

熱中症は、放置すると死につながります。重症の場合はすぐに救急車を呼び、現場では応急処置をとりましょう。

現場での応急処置

体を冷やす

- ◆体から出た熱がこもらないように、衣服を脱がせる。ベルトやネクタイ、下着はゆるめて風通しを良くする。
- ◆皮膚に水をかけ、扇風機の風を当てたり、うちわであおぐ。
- ◆氷のうなどで太い血管のある脇の下、両側の首筋、足の付け根を冷やす。

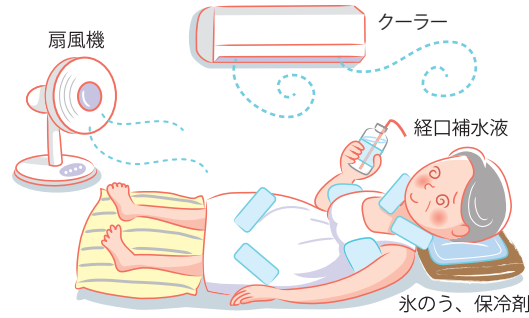
水分の補給

- ◆冷たい水を持たせて、自分で飲んでもらう。
- ※水分の補給には、汗で失われた塩分（ナトリウム）を補える経口補水液やスポーツドリンクなどが最適。

意識が無かったり、呼びかけに対して返事がおかしいときには水分が気道に流れ込む可能性があります。また、吐き気やおう吐の症状があるときは、胃腸の動きが鈍っています。これらの場合には、病院での点滴が必要です。

涼しい環境への避難

- ◆風通しの良い日陰やクーラーが効いている室内へ避難させる。



夏のお風呂は COOL^{うるはだびじん}クール潤肌美人で爽やかに

家庭の浴室は通気が悪いことが多く、熱や湿気がたまりやすい環境です。また、入浴中には汗が出て水分が失われるため、熱中症を引き起こす可能性を高めます。

熱中症にならない入浴法は、入浴の前後に水分をしっかりととり、湯温は40℃以下。そして、長湯しないことです。

しっかり熱中症に注意を払ったら、「COOL^{うるはだびじん}クール潤肌美人」で夏ならではの入浴を楽しんでみませんか。

「COOL^{うるはだびじん}クール潤肌美人」は下呂温泉の泉質にならって開発した軟水専用入浴剤で、つるつるしたお湯の感触を楽しめます。

クリアブルーの湯色は清涼感が抜群。しかもメントール入りのため、湯上がりスッキリ爽快です。



軟水紀行 奈良田の里温泉

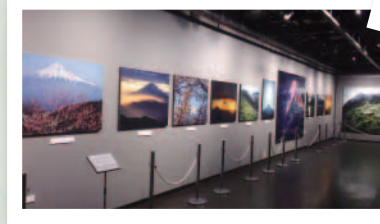
山梨県南巨摩郡
早川町

女帝が愛した秘境の軟水湯

早川町にある日帰り温泉施設「奈良田の里温泉 女帝の湯」のお風呂は、硬度14mg/L以下の軟水湯。奈良時代、女帝・孝謙天皇が湯治にこの地を訪れて病を治したとの伝説が残り、「秘境の霊湯」とも呼ばれています。

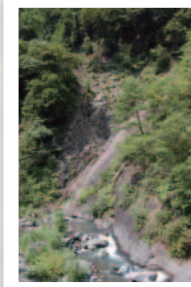
約42℃の源泉をそのままかけ流しにしたお湯は、ナトリウム・塩化物炭酸・水素塩泉。無色透明、とろとろの肌触りが特徴で「美肌の湯」とされ、神経痛や胃腸病などにも効果的と言われます。浴室の大きな窓には、南アルプスの山々や奈良田湖の眺望が広がります。

カボチャはもちろん野菜たっぷり。こんぼうすのほうとう。



迫力ある南アルプスの山々、美しい高山植物の写真が多数展示されている南アルプス山岳写真館。

ちよつと足をのばせば糸魚川―静岡構造線の露出した断層「新倉断層」を見学できる。



厳しい大自然の中で、自給自足で生きてきた先人たちの生活の知恵をうかがえる早川町歴史民俗資料館。

山梨県西部の早川町は、日本で最も人口の少ない町。中でも北端の秘境とされる奈良田では、町民自慢の軟水湯「奈良田の里温泉」をはじめ、南アルプスの大自然や郷土料理が満喫できます。



総ヒノキ風呂の女帝の湯。

温泉、食事、観光を一度に楽しめる複合施設の奈良田の里。



奈良田の自然・文化に触れるスポットも

「奈良田の里」の食事処「こんぼうす（方言で「くいしんぼう」の意）」では、甲州名物具だくさんのほうとうや、早川町特産品のステーキベーコン丼が人気メニューです。

また、敷地内にある「南アルプス山岳写真館」では、世界的写真家の白籟史朗氏が撮影した南アルプスの写真を鑑賞できます。「早川町歴史民俗資料館」では、昭和30年頃まで使われていた農耕具を中心に、国の重要有形民俗文化財に指定された生活道具などを展示しています。

DATA 奈良田の里

所在地：山梨県南巨摩郡早川町奈良田486 ☎0556-48-2552

休業日：水曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始

●奈良田の里温泉 女帝の湯

入浴料（1回）：大人550円（中学生以上） 小学生220円

休憩室利用（入浴料込み）：大人1500円（中学生以上） 小学生750円

営業時間：9時～19時（11月16日～3月15日は18時まで）、休憩室17時まで

●こんぼうす

営業時間：10時～15時

●南アルプス山岳写真館

営業時間：10時～16時30分（受付は16時まで）

入場料：大人 600円 小・中学生 300円（早川町歴史民俗資料館と共通）

●早川町歴史民俗資料館

営業時間：10時～16時30分（受付は16時まで）

入場料：大人 600円 小・中学生 300円（南アルプス山岳写真館と共通）

夏休みの自由研究にやってみよう！ 軟水実験室

今回はミウラの軟水を使って手軽にできる実験をいくつかピックアップしました。パワーアップ実験にもチャレンジして軟水の不思議に迫ってみよう。

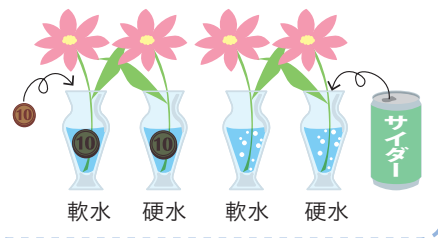
※硬水が手に入らない場合はミネラルウォーターをご使用ください。硬度60mg/L以上がおすすめです。

実験1 切り花が長持ちするのは？

花瓶にミウラの軟水と硬水それぞれを入れて、どちらの切り花が長持ちするか比べてみよう。



ミウラの軟水と硬水それぞれを入れた花瓶に、10円玉やサイダー(無果汁)などを入れるとどうなるか比べてみよう。



実験2 カレーの汚れが落ちやすいのは？

カレーで汚れたお皿をミウラの軟水と硬水それぞれにつけ置き。汚れの落ちかたを比べてみよう。

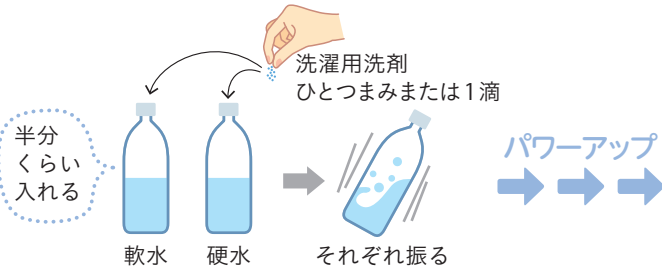


つけ置き時間や水温をいろいろ変えてみよう。

さらに、石けんや洗剤を入れて、どうなるか比べてみよう。

実験3 泡立ちやすいのは？

ペットボトル(500mL程度)にミウラの軟水と硬水それぞれを入れ、洗濯用洗剤を加えます。フタをしめたらよく振って、泡立ちの違いを比べてみよう。



同じ泡立ちになるように洗剤の量を調整してみよう。



洗濯用洗剤だけでなく、台所用洗剤やハンドソープなどさまざまな洗剤や石けんなどで泡立ちの違いを比べてみよう。

いぼがわ 軟水の揖保川伏流水が育んだ ヒガシマル醤油の淡口醤油

ヒガシマル醤油は天正年間(1580年頃)に淡口醤油発祥の地、播州龍野(現・兵庫県たつの市)で創業。伝統製法をもとにした醸造技術を開発し、淡口醤油を作り続けています。

淡口醤油の一番の特長は、淡い色。この色合いに仕上げるには水、温度、酸素、麹菌がポイントです。

ヒガシマル醤油では龍野を流れる揖保川の伏流水を仕込み水に使用。この伏流水は硬度44mg/Lの軟水で、醤油の色を濃くする鉄分も0.01mg/Lとほとんど含んでいません(出典=古林万木夫ら:日本醤油研究所雑誌:Vol.23, No.2, 71-75, 1997)。温度はできるだけ上げずに、じっくりと醸造し、酸素や光に触れないようにします。こうした環境の中、淡口醤油のための「ヒガシマル麹菌」が赤みのある上品な色に仕上げられています。



国産大豆、国産小麦、国産米を使い特別醸造した「超特選丸大豆うすくち吟旬芳醇」は、芳醇な香りの逸品。丸大豆熟成醤油もろみと米糲麴で作る二段熟成甘酒をぜいたくに合わせ、まろやかなうま味の深い味わいになっています。煮炊きにはもちろん、つけ・かけにも使え、多彩な料理に活用できます。

※「吟旬芳醇」はヒガシマル醤油株式会社の登録商標です。

超特選丸大豆うすくち吟旬芳醇
400mL
325円(税抜・希望小売価格)
◎ヒガシマル醤油株式会社
☎0791-63-4635

軟水生活 アンケート

私の『軟水生活』募集!

一味違った軟水の楽しみ方や我が家での軟水自慢、軟水ライフ通販のこんな使い方など、あなたの『軟水生活』エピソードを募集します! 左のはがきにご記入ください。

編集者も驚く『軟水生活』は本誌でご紹介させていただきます!

水にまつわる世界遺産 No.2

イグアス国立公園

ブラジル(1986年登録)/アルゼンチン(1984年登録) 世界自然遺産



ブラジルとアルゼンチンにまたがる広大な国立公園。「イグアス」とは先住民グアラニー族の言葉で“巨大な水”を意味し、その名の通り、公園の中央に世界三大瀑布*の一つ「イグアスの滝」があります。大小275の滝がおよそ3km連なり、雨季には毎秒6万5000tもの水量が落下して大迫力の景色が広がります。中でも最大の滝は、流れ落ちる水のごう音が凄まじいことから「悪魔の喉笛」と呼ばれています。

滝から舞い上がる水煙でうるおい、周辺は豊かな亜熱帯の森に覆われています。2000種以上の植物が生育するほか、約80種のほ乳類、約400種の鳥類など多様な動物が生息。ジャガーやオオカワウソ、蝶のウラムジタテハなど絶滅の恐れがある動物の宝庫でもあります。

※ほか、ビクトリアの滝(ザンビア/ジンバブエ)とナイアガラの滝(アメリカ/カナダ)

軟水クロスワード

クロスワードパズルを解いて、A~Eにあてはまる文字をアルファベット順に並べると、ある言葉が出てきます。答えをハガキに書いて送ってください。正解者にはもちろん粗品をプレゼント!

①		②	③	④
A				
		⑤		
⑥	⑦			C
⑧			⑨	D
		⑩		E

ヒント:熱中症対策に大切なものです。

たてのかぎ

- ①学期の後の長期休暇。
- ②労働者が集団で業務を停止。
- ③南米ペルーで栄えた文字を持たない〇〇〇文明。〇〇〇帝国。
- ④バイキン汚れ洗浄用のハンドソープ。軟水ライフ通販オリジナル商品。
- ⑦ミウラの広告キャッチコピー「〇〇沸クミウラ!」。ワクワク!
- ⑨鬼は外。福は〇〇。

よこのかぎ

- ①この冊子「〇〇〇〇生活」は、もう15号目!
- ⑤逃げること。逃亡。
- ⑥硬水は「かたい水」、軟水は「〇〇〇〇い水」。
- ⑧夏祭りの定番。金魚〇〇〇。
- ⑨イタリア語で「1」。「uno」と書きます。
- ⑩韓国の漬物といえば! 辛〜!!