



## ●暮らしの歳時記●

### 兎も片耳垂る 大暑かな

あくとわ りゅうのすけ  
芥川 龍之介

「大暑(たいしょ)」とは、1年を24の季節に分けた旧暦の呼び方「二十四節気」のひとつ。土用前後の7月23日頃の最高に暑い日のこと。



発行  
有限会社イースト

青森県五所川原市大字稲実字開野69-1  
TEL:0173-34-9103 FAX:0173-35-0270  
<http://myhome-east.com/>

## 我が家の基礎知識 ネットでできる「わが家の耐震診断」

中国四川や国内で発生した大地震では、同じ地域でも建物により被害の大きさが極端に異なることが明らかになり、住宅の耐震性能に対する関心が高まりを見せています。マイホームや実家の耐震性が心配という方に、誰にもできる「わが家の耐震診断」



をご紹介します。

●10項目の質問に答えるだけでOK

(財)日本建築防災協会は、そのホームページで簡単にできる「住宅の耐震診断」を提供しています。10項目の問診にひとつずつ答えていくだけで「わが家の耐震性」が診断できます。例えば、建てた年代、増築をしたか、建物の平面図の形、吹き抜けの有無、壁の配置、基礎の施工法など、各設問には説明も書き込まれており、回答しながらどんな家が地震に強いかわかる仕掛けになっています。

●1981年の6月が耐震性の大きな節目

建物の耐震性を判断するうえで、1981年6月が大きな境目といわれます。同月に建築基準法が改正され、耐震基準が強化されたからです。1995年の阪神淡路大震災でも、被害が大きかったのは、建築基準法改正より以前に建てられた住宅が多かったのです。

## 道路交通法改正で「ジュニアシート」が品薄状態に!

6月1日に改正道路交通法が施行されました。新たな内容の中で、話題となっているのが後部座席のシートベルト着用が義務化されたこと。後部もシートベルトを締めないと違反となり、減点されてしまいます。

◆後部座席も、乗ったら締めよう!

法改正以前のある調査では、一般道での後部座席シートベルトの着用率はわずか8.8%でしかなく、高速道路でも13.5%に過ぎず、後部座席のシートベルトはほとんど活用されていなかったことが分ります。しかし、衝突時に後部座席の乗員が前席の人に激突する、フロントガラスを突き破って車外に放り出されるなどの事故が後を絶ちません。後部座席のシートベルトをしないときの本人の致死率は、着用時の4倍といわれ、また本人が前に飛ばされて前席の乗員が頭部に重傷を負う確率は、着用時の50倍以上にもなるといわれます。ベルト着用の義務化には、理由があるのです。

◆後席の子供用の「ジュニアシート」が人気

後席の3歳から11歳前後の子供を守るのが、子供の身体をしっかりホールドする、チャイルドシートより少し大きめの「ジュニアシート」。ホームセンターなどでは、品薄状態のお店が続出しています。



## 恐ろしい熱中症の予防と対処法

地球温暖化の影響か、猛暑による「熱中症」に罹る人が増えています。最悪の場合は死にいたる恐ろしい熱中症は、毎年7月中旬から8月中旬が発生のピーク。気をつけましょう。

◎体温調節が追いつかなくなる

熱中症は、体温調節中枢が、環境に追いつかなくなって起こります。初期症状のひとつに筋肉が痙攣する「こむら返り」があります。これが起きたら、体内からミネラルや塩分が失われているサインなので、ナトリウムやカリウムを含む水分を飲む必要があります。普通の水だけを飲んでも回復は望めません。スポーツ飲料を飲むことも予防になります。



◎重傷だと思ったら病院へ

最も軽い「重症度1度」は、めまいや立ちくらみ、筋肉の痛みや硬直など。この段階なら水分や塩分の補給で回復可能です。「重症度2度」は、頭痛、吐き気、倦怠感、判断力・集中力の低下。この場合は、足を高くして休憩し、水分や塩分を摂取します。

「重症度3」は、意識が無くなる、痙攣する、呼びかけに返事ができないなどの症状が出ます。もしこのような状態になったら、迷わずに救急車を呼びましょう。同時に首や脇の下、足の付け根を冷やし、安静にします。手遅れになると命にかかわりますので、気をつけましょう。

## やさしい料理教室

### とろろ&トマトの冷んやりスープ

【作り方】

- ① 長いものを皮を剥き、切ってミキサーにかける。
- ② 凍らせておいたトマトに水をかけ、皮を剥く。
- ③ ②を適当な大きさに切り、長いものと一緒ミキサーにかける。
- ④ すり下ろした玉ねぎ、Aを加えてよく混ぜ、きれいなピンク色になったら器に盛り付け、刻みパセリを彩りにあしらう。



材料(2人分)

- 長いも・・・15cm
  - トマト・・・2個
  - 玉ねぎ・・・1/8個
- 〈A〉
- レモン汁・・・小さじ1
  - 青じそノンオイルドレッシング・・・小さじ1と1/2
  - 塩・胡椒・・・少々
  - オリーブ油・・・少々
  - パセリ・・・適量