



# スポーツセンター



# トレーニングルームだより

## 7月号



今年の夏のキーワードは「節電」



家庭で特に消費電力が多いのが以下の4つ。なんと全体の7割を占めています。

**エアコン**  
 (6畳用 2.2kwの場合)  
 冷房の設定温度を1℃上げると、  
 約10%の節電に



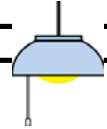
**冷蔵庫**  
 (400リットルクラスの場合)  
 冷蔵強度を強から中にする、  
 11%の節電に。



**テレビ**  
 見ない時は消す。画面は  
 明るすぎないように。



**照明電気**  
 電球型蛍光灯、LED電球など  
 省エネ型に替え、点灯時間を短く。



### 買い換えも節電に

最近の家電は消費電力が低く、省エネ性能に優れています。  
例えばエアコンは、10年前の製品に比べ、年間約39%消費電力を抑えることができます。

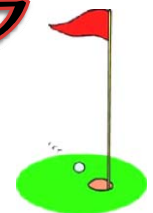
### 家の中での熱中症に注意！！

無理な我慢はせず、扇風機やすだれ等の利用で暑さを避けましょう。  
梅雨の合間や梅雨明けなどで急に暑くなる日は特に注意し、こまめに水分を補給しましょう。



## 夏祭りパットゴルフ

7月31日(日)羽村夏祭りにてNPO法人羽村市体育協会主催の  
パットゴルフを開催いたします。参加費は無料！参加賞の数に  
限りがございます。場所は羽村駅東口、多摩中央信用金庫前です。



7月18日(月・海の日)は通常通り開館します。



【問い合わせ】

NPO法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699



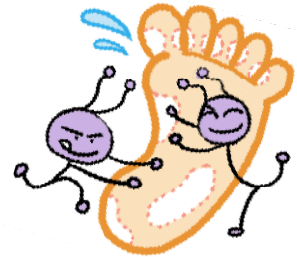
# アスリートフットってご存知ですか？



アスリート＝スポーツ選手なので、スポーツ選手のように引き締まった足？速そうな足？言葉だけ聞くとカッコイイイメージがありますが、スポーツ選手に多い病気なのです。

## 症状は？

白癬菌〈はくせんきん〉というカビの感染によって起こる病気です。発症すると患部がむずがゆい、皮膚がただれる、などの症状が表れます。するどい方は、もうお分かりでしょう。【アスリートフット】実はこれ、英語で“**水虫**”という意味なんです。



## 当てはまったら要注意！

- ・同じ靴を履くことが多い
- ・1日中靴を履いている
- ・同じ靴下を何日も履いている
- ・ジムや銭湯に行くことが多い
- ・家族に水虫の人がいる
- ・スリッパを共有している
- ・じゅうたんや畳の掃除をしない
- ・以前、水虫になったことがある
- ・足の指と指が密着している



アスリート“フット”なぜ足の裏にできるのでしょうか？白癬菌は、角質の中に含まれているタンパク質を栄養源にしています。足の裏には数mmもの角質層があるため住みかには最適なのです。



## なぜ水虫っていうの？

水虫という言葉は、江戸時代から文献に登場しています。そのころは、まだ白癬菌が原因とは解明されていませんでしたが、田んぼで仕事をする季節になると足にボツボツと水疱ができ、むずむずして非常にかゆくなったため、水の中の正体不明の虫に刺されたということから水虫となったようです。

## 日常のケア

通気性の良い靴下（綿や吸湿性のある素材）をまめに履き替え、清潔な環境を維持しましょう。5本指ソックスも有効です。また、足から落ちた白癬菌は何カ月も生き続けますから、他の人にうつさないために部屋の床やじゅうたんはよく掃除をする、お風呂の足ふき、タオルなどは共用しないなど心がけてください。

水虫は放置しておくと細菌感染によって足全体が腫れ、高熱を出すことがあります。気になる症状が出た時は、皮膚科を受診しましょう。

中高年男性に多いというイメージがありますが、最近ではブーツの流行によって、若い女性の発症も増えています。

高温多湿の梅雨から夏にかけては発症したり、症状が悪化したりします。

