

(株)なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

2013年8月号

〒631-0846 奈良市平松5丁目13-1 電話 0800-111-0753

ホームページ：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp> 電子メール：info@nagomikenchikukoubou.jp

日常生活の中で熱中症を防ぐ知恵

体温調節機能の崩れが原因

7、8月に集中発生する熱中症は、周りの温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまくはたらかなくなるのが原因で起こります。

特に、小さい子どもや高齢者、体調不良の人、肥満の人、普段から運動をしていない人などは熱中症になりやすいので要注意です。

30度超えると高まる死亡率

熱中症を防ぐため日常生活の中では次のようなことに気をつけましょう。

- ・暑さを避ける⇒屋外ではできるだけ日陰を選んで歩くようにし、必ず日傘や帽子を使いましょう。
- ・服装を工夫する⇒汗を吸収

してくれる、吸水性に優れた

素材の服や下着を選びましょう。襟元はなるべく緩め、熱気や汗が出ていきやすくします。黒色の衣類は避けて。

・こまめに水分を補給する⇒暑い日には、知らず知らずのうち汗をかいています。たくさん汗をかいたときはスポーツドリンクや塩飴などで水分とともに塩分も補給しましょう。ただし、ビールは禁物。

・暑さに備えた体づくりをする⇒日ごろからウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけておくと夏の暑さに対抗しやすくなります。

子ども、高齢者に水分補給を

小さい子どもは汗腺をはじめとした体温調節機能が十分に発達していないため、気温が皮膚温よりも高くなったり、熱中に深部体温が上昇し、熱中

症を起こしやすくなります。

普段から風通しのよい涼しい衣服を着せ、こまめに水を飲ませるようにしましょう。

高齢者は熱さを感じにくい上に発汗と血液循環が低下するので暑さに対する抵抗力も少なくなっています。また、のどの渇きを強く感じないため、水分不足になりがちで、気づかないうちに熱中症を起こしてしまう場合があります。

のどが渇いていなくても、早め早めの水分補給を心がけましょう。



健康そうだん室

アレルギー性 鼻

鼻やのどを乾燥させないように

どちらもアレルギー性鼻炎
を起こす物質です。ヒスタミ

くしゃみ、鼻み
ず、鼻づまりなど
が繰り返し起こる
アレルギー性鼻
炎。くしゃみと鼻

を起す物質です。ヒスタミ
ンは鼻粘膜を刺激し、くしゃ
みや鼻みずを、ロイコトリエ
ンは鼻づまりを起こします。

薬物療法で効果が得られな
い場合、鼻腔の通気性を改善
するために手術を行うことも
あります。

●減感作療法には一定の効果

みずは刺激を受け
てまもなく現れま
すが、鼻づまりは
くしゃみや鼻みず

アレルギー性鼻炎の治療は
薬物療法が一般的ですが、症
状に応じて減感作療法や手術
療法を行うこともあります。

●鼻みずは強くかまない

アレルギー性鼻炎が疑われ
る場合は原因となる抗原を病
院で調べ、身の回りから除去
することが第一歩です。

にやや遅れて現れ、長時間続
くため、口で呼吸してのどを
痛めたり、眠れなくなったり
する、やっかいな症状です。

●アレルギー物質が引き金

鼻の中に吸い込まれたハウ
スタストやカビ、花粉などの
抗原が鼻粘膜にある細胞上で
抗体と反応すると細胞からヒ
スタミンやロイコトリエンな
どが放出されます。

薬物療法では、抗ヒスタミ
ン薬や抗ロイコトリエン薬の
ほか、化学伝達物質遊離抑制
薬、ステロイド薬などを用い
て、症状を和らげます。

減感作療法は原因となる物
質のエキスを少しずつ注入し
て過剰な反応が起こらないよ
うに体質を改善する治療法で

す。治療に時間はかかりませ
が、成功すれば安定した効果

日常生活では、うがいをし
たり、加湿器で室内の湿度を
適度に保つたりして鼻やのど
を守りましょう。鼻みずが多
いときに、鼻を強くかむと中
耳炎を起こしやすいので、気
をつけましょう。



家事の知恵

そうめんをおいしく

のど越しのよい冷たい麺類は食欲の衰えがちなこの季節にピ
ツタリ。それだけに、ゆで方や冷やし方が決め手になります。
そうめんは麺を延ばす際に植物油を表面に塗って乾燥させたも
の。冷麦は麺棒で薄く延ばし、折りたたんで包丁で細く切った
ものです。ですから、そうめんはゆでた後、油を流すようにし
っかりともみ洗いすることが大切です。麺100グラムに対し、
1リットルほどの水を沸騰させ、噴きこぼれないよう火加減に
注意しながら表示時間通りにゆでます。ゆで上がったザルに
あけ、熱いうちは手のにおいが付かないよう、箸でほぐしなが
ら流水にさらして冷まします。粗熱が取れたら両手でしっかりと
ともみ洗いすれば、油もぬめりも取れて、おいしくなります。



がんたん レシピ

鶏肉の北京ダック風

低カロリーでありながらコラーゲンが豊富で、栄養価の高い鶏肉を使った料理です。鶏肉は和、洋、中など幅広い料理に使われており、さまざまな調理法があります。今回は皮の香ばしさを楽しむ北京ダック風のメニューをご紹介します。鶏肉を包む野菜はきゅうりやにんじんなど、生のまま食べられるものなら、どんなものを使っても構いません。



材料



【4人分】

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ・鶏もも肉……………2枚 | ・A：甜面醬…………… 大さじ2.5 |
| ・長ねぎ……………1/2本 | 砂糖…………… 大さじ1/2 |
| ・セロリ……………1本 | しょうゆ…………… 大さじ1/2 |
| ・サラダ菜…………… 16~20枚 | ごま油…………… 大さじ1/2 |

①油を入れずにフライパンを熱し鶏肉の皮部分を下にして入れる。フライ返しでしっかり押さえながら、中火～強火で7～8分かけてじっくりと焼く。

②焼きながら、途中出てくる脂はまめにペーパータオルで吸い取る。ペーパータオルを換えて2枚分くらい吸い取るつもりで。

③全体に8分通り火が通り、皮面がパリッと焼き上がれば裏返して身の面を焼く。この時、フライ返しで押さえる必要はない。

④長ねぎは縦2等分に切り、切り口を伏せて2～3ミリ幅の長めの斜めうす切りにする。セロリは筋が気になる場合は筋を取り、長さを3～4等分に切り揃え、細切りにする。

⑤Aを合わせてひと煮立ちさせ、北京ダック用のソースをつくる。

③を1～2センチ幅の拍子切りにし、④をのせたサラダ菜にのせてソースをかける。

※長ねぎは斜めうす切りのほうが繊維が細かく切れ食べやすい。



ビューティー サロン



便秘に効く入浴法

しつこい便秘の解消にはお風呂でのマッサージが効果的。おなかをぐるぐるとマッサージすることで腸に刺激を与え、便を出やすくするからです。

マッサージするときの方向は、腸の流れに合わせて時計回りに行います。腸の動きを活発にし、便意を高めるためです。マッサージが面倒な場合には、おなかを洗うとき、タオルでぐるぐると円を描くように洗うとよいでしょう。

浴槽から出た後は熱いシャワーと冷水のシャワーを交互におなかにかけて効果的です。単にシャワーをかけるのではなく、手のひらでマッサージするように心がけましょう。



マナーの壺



お盆の病気見舞いはNG?

お盆は先祖の霊を迎えて供養する大切な期間です。法要や墓参りをする人も多いでしょう。それだけに、死を連想しやすいこの時期に病人を見舞うことに抵抗を感じる考え方も少なくありません。信心深い年配の人であれば、お盆ばかりでなく、仏滅や三隣亡（さんりんぼう）など、暦の上の凶日まで忌み嫌う場合もあります。とはいえ、本当にこの時期にしか伺えない場合もあるので、日にちの調整は容易ではありません。お見舞いはあくまでも病人への心配りが基本ですから、伺う時期は相手の病状や心情を最優先に考えるべきでしょう。日ごろから日柄などを気にする相手だと分かっている場合には、当然避けるべきです。相手が年配の場合にも避けたほうが無難です。

社長のつぶやき



暑中お見舞い申し上げます

いつも格別のお引き立てにあずかり、誠にありがとうございます。

連日の酷暑ですが、皆様にはご健勝のこととお慶び申し上げます。

今後共なお一層ご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

平成二十五年 盛夏

来週はいよいよお盆休みですね。

皆様楽しい休日をお過ごし下さい。

～夏季休業のご案内～

8/11（日）～8/15（木）迄 夏季休業とさせていただきます。

8/16 は通常通りAM8：00 から営業させていただきます。

期間中ご迷惑お掛け致しますが、何卒よろしくお願い致します。

- 発 行：株式会社なごみ建築工房
- 担 当：小林 哲也
- 住 所：〒631-0846
奈良市平松5丁目13番1号
- フリーコール：0800-111-0753
- T E L：0742-31-6780
- F A X：0742-31-1269
- U R L：http://www.nagomikenchikukoubou.jp
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房