

(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12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](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)

## クセリのリスクと、正しい使い方

「医療用」「一般用」に大別

病気やけがの治療などで大切な役割を果たす薬ですが、

効き目だけでなく、副作用というリスクも併せ持っています。重い症状では死に至る場合もあります。薬を安心して使うためには、薬に関するリスク、正しい使い方や保管方法を知ることが大切です。

薬は「医療用医薬品」と「一般医薬品」に大別されます。

「医療用医薬品」とは、医師が患者の症状に合わせて種類や量を指示（処方）した薬です。効き目が強く、副作用が生じる場合もあるため、医師の処方せんがなければ購入できません。

添付の説明書には目を通す

「一般用医薬品」は薬局やドラッグストアで購入することができ、リスクに

応じて特に高い「第一類」から比較的低い「第三類」までに分けられています。

医薬品には必ず説明書が付いています。用法・用量や効果・効能のほか、使用上の注意や副作用に関する情報が記載されているので、目を通す習慣をつけましょう。飲み薬は決められた量よりも多く飲めばよく効くというものではありません。むしろ、副作用や中毒などが現れる危険もあります。飲むタイミングも重要です。用法の指示のうち「食前」「食後」「食間」とは次のタイミングを指しています。

「食前」 食事の1時間くら  
30分前（胃袋に食べ物が入っていない）

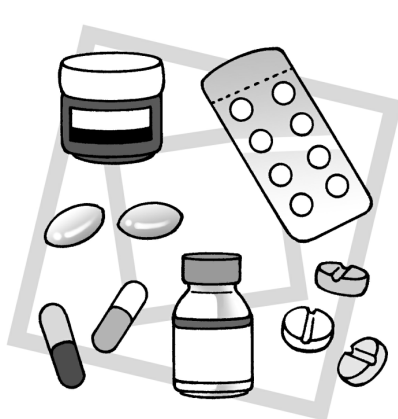
「食後」 食後30分以内  
（胃袋に食べ物が入っている）

「食間」 食事の2時間後  
（食事と食事の間。食事中ではない）

飲み合わせにも注意を払う

飲食品との飲み合わせが悪い例として、①ワーファリン（抗血液凝固薬）と納豆またはクロレラ食品、②カルシウム拮抗薬（高血圧の薬）とグレープフルーツジュース、③かぜ薬とアルコールなどがあ

ります。  
薬を保管するときに気をつける事は、①子どもが触れない場所に置く②湿気、日光、高温を避ける③他の容器に入れ替えない④有効期限切れの薬は廃棄する、などです。



# 健康そうだん室

## 体のゆがみ

### 筋肉のバランスが崩れて起こる

人間の体は骨格と筋肉によって重心を保ち、その軸となる背骨と骨盤が全身を支えています。背骨は緩やかなS字カーブで上半身の重みを前後に分散させています。骨盤は全身を支える土台の役割と内臓や生殖器を守るはたらきをしています。

#### ●骨盤の傾きで3つに分類

ところが、悪い姿勢や生活習慣で背骨と骨盤が本来の位置から傾くと体がゆがんだりや痛みを起こしたり、内臓の不調を招いたりします。

体のゆがみは骨盤の傾き具合から「前傾」「後傾」「左右

の傾き」の3つに分類されます。「前傾」「後傾」は壁に後頭部とお尻、かかとをつけて立ち、壁と腰との距離を手で測ります。骨盤が正常なら、手指の第二関節を曲げた平たいこぶしが入る程度です。

「左右」は裸の状態で両足裏を地面につけて鏡の前に立ち、腰骨に親指を水平に当てて左右の高さを比べます。

#### ●パップ剤や内服薬を使う

体のゆがみは肩こりや腰痛を招きます。痛みが長く続く場合はパップ剤やテープ剤を使うのも一法です。皮膚が弱い場合はかぶれを起こさないローション剤やゲル剤、ステロイド剤を利用しましょう。

ストレスによる筋肉の緊張が招く肩や背中への痛みには内

#### ●「正しい姿勢」を常に意識

体のゆがみは正しい姿勢を心がけたり筋肉をケアしたりすることで改善できます。

【体幹の筋肉を鍛える】腹横筋や背筋など、体幹の筋肉をしっかりと働かせましょう。ストレッチは効果的です。

【柔軟性を保つ】筋肉や関節が硬くなると背骨や骨盤が支えにくくなります。適度な運動を心がけましょう。

【筋肉の使い方】立つ、座る、持ち上げるなど、日常動作の際にも正しい姿勢を意識しましょう。



## 家事の知恵

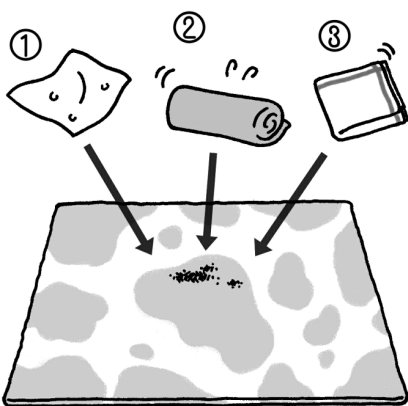
### カーペットのしみを取る3つの基本

年末の大掃除で見過ごされがちなカーペットのしみ。どんなしみでも3つの基本を押さえれば手軽に取ることができます。

①ティッシュでつまみ取る＝繊維の中まで染み込む前にできるだけ取ってしまうつもりで、何度も紙を代えながら、水気をすべて吸い取ります。残った汚れは色素や油分です。

②洗剤を含ませた布で叩く＝きれいな雑巾に洗剤などを含ませ、ロール上に巻いてしみを叩きます。しみの成分を洗剤で溶かし、汚れを落とすやすくします。こすらずに叩くのがコツ。

③水ぶきする＝水を含ませたきれいな布でしみの部分を叩いたりこすったりして洗剤を取り除きます。色が残っていたら②と③の作業を繰り返して。最後に乾いた布で水分をふき取ります。



# がんたん レシピ トムヤムクン風スープ



## 材料



【4人分】

- ・海老…………… 16尾
- ・しょうが……………20g
- ・茹でたけのこ……………40g
- ・しめじ……………1パック
- ・しし唐辛子……………8本
- ・中華ブイヨン…………… 4カップ
- ・豆板醤…………… 小さじ1
- ・レモン汁…………… 大さじ2
- ・ナンプラー…………… 大さじ1.5

寒い冬に体を温めてくれるエスニック料理の定番であるトムヤムクン風のスープをご紹介します。ちょっと辛さのあるさわやかな風味は食欲増進にもピッタリ。作り置きしておけば、忙しい歳末の合間に飲むこともできます。基本的には大人の味ですが、豆板醤やしょうがを控えれば、辛さが抑えられるので子どもでも抵抗なく食べられる味になります。

- ①海老は尾を残して殻を取り、背わたを抜く。薄い塩水を入れたボウルの中でさっとふり洗いし、キッチンペーパーにとって水気をふき取る。
- ②しょうがはせん切り、茹でたけのこは薄切り、シメジは根元を切り落としてバラバラにし、しし唐辛子は切り込みを入れる。
- ③中華ブイヨンを鍋に煮立てて①を入れ、海老に火が通ったら②の野菜を入れて1～2分煮る。
- ④強火にしていったん煮立て、豆板醤・レモン汁・ナンプラーで味付けしたら、すぐ火を止める。



### 【ワンポイント】

※ナンプラーは東南アジアで広く使われる調味料で、魚を塩と漬け込み、発酵させて作った魚醤。独特の風味があり、ベトナムではニョクナム、フィリピンではバチスと呼ばれている。豆板醤の代わりに赤カレーペーストを使えば本格的な味になる。

## ビューティー サロン



### 美肌効果のあるお茶風呂

好みの茶葉を一掴み布袋に詰めて湯船に浮かべれば、色と香りが楽しいお風呂が簡単にできあがり。お茶に含まれた有効成分が袋から染み出て肌をきれいにしてくれます。例えば、カテキンには皮膚に付いた悪い細菌を退治して清潔に保つ効果があります。体のおいやにきびなどを作り出すのも汗や皮脂を栄養源とする細菌なので、お茶風呂は体臭やにきび予防にも効果的です。

抗酸化作用が優れていることもカテキンの特徴の一つです。カテキンにはビタミンEの20倍、Cの10倍の効果があります。緑茶、番茶、ウーロン茶など、好みのお茶を使えばリラックスできるのでストレス解消にも役立ちます。ぜひお試しを。



## マナーの壺



### クリスマスカードは喪中でもOK

12月最大の行事であるクリスマスは本来、イエス・キリストの生誕祭として欧米で始まったものですが、日本ではキリスト教とはまったく関係なく、楽しい年中行事の一つとして定着しています。この日にプレゼントを贈るのはキリストの生誕の喜びと幸せを分かち合うためです。親しい大人同士の場合なら、お歳暮などのように決まりきった贈り物ではなく、その人のプライベートな生活などで喜ばれるものを選びます。プレゼントに添えるのがクリスマスカードです。現在ではカードだけを送る習慣もあります。クリスマスカードは喪中の人に送っても差し支えないとされています。ただし、相手の気持ちに配慮して、少し地味めのものを選ぶようにするとよいでしょう。

## 社長のつぶやき

日頃はなごみ建築工房をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

ついに12月に突入しましたね。『師走』この言葉を聞くと何故か、忙しく感じてしまいます。この頃世間で色々な事が早め早めに行われていますね。

11月中旬頃に買い物にいくと入口付近でしめ縄が売っているのを見て、思わず「まだ早いやろ」と口ずさむと隣にいた人も同じ様に言っていました。

皆さん、今年やり残した事はありますか？

まだ1ヵ月弱あるので、今年の事は今年中に行いましょう。と書きながら自分に言い聞かせています。



- 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
- TEL：0742-31-6780
- FAX：0742-31-1269
- URL：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp>
- e-mail：[info@nagomikenchikukoubou.jp](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)



なごみ建築工房