

(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

2014年10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

「危険ドラッグ」にぜひ注意!

覚せい剤より危険な場合も

危険ドラッグは「合法」と称していても、覚せい剤などの規制薬物と似た化学物質が含まれています。にもかかわらず、法律による規制の網の目をかいくぐる新たな物質が次々と登場しています。

覚せい剤などはこれまでの研究から、心身に及ぼす悪影響などが分かっていますが、危険ドラッグは原料や体への悪影響などがまったく分からないため、より危険な薬物であるといえます。

薬物乱用への入口とも

覚せい剤や大麻、危険ドラッグなどの薬物は、脳を刺激して興奮させる作用や脳を鎮める作用、幻聴や幻覚を起す作用などがあります。「一度だけ」のつもりでも、再び同じ感覚を味わいたくなり、

繰り返し手を出してしまうこととなります。たった1度の使用でも、死につながる危険もあります。

中でも危険ドラッグは、安く簡単に入手でき、「合法ハーブ」「合法アロマ」などと呼ばれる抵抗感をなくしていることなどから、軽い気持ちで手を出す人が少なくありません。

危険ドラッグを乱用すると、より強い刺激を求めて覚せい剤などの薬物に手を出してしまうケースもあるため、危険ドラッグは薬物乱用への入口となる「ゲートウェイドラッグ」ともいわれます。

誘惑に負けない強い意志を

「法に触れず、他人にも迷惑をかけなければ本人の自由」などと考える人も多いようです。しかし、薬物の作用で交通事故を起したり、暴

力や犯罪などの問題行動を起したり、薬物を買うために借金や盗みを重ねたりするようになるなど、家族や周囲にも大きな迷惑をかけることとなります。

今年4月1日からは指定薬物の所持、使用なども禁止されています。自分自身のため、家族のためにも、危険ドラッグの誘惑に負けない強い意志を持つことが大切です。薬物に依存するようになると本人の意思や家族の力だけで薬物を断つことは困難です。

自分や家族が薬物乱用の問題を抱えているときは保険所の薬物乱用に関する窓口で相談しましょう。



健康そうだん室

足の動脈硬化

冷感やしびれ感から始まる

(心筋梗塞など)や脳血管障害(脳梗塞など)といった重

閉塞性動脈硬化

害(脳梗塞など)といった重

症状がさらに進むと、睡眠

症(ASO)は動

い病気を合併しやすく、生存

中に足が痛くて眠れなくなっ

脈硬化の一部分症

年数が短くなるというデータ

たり、足先にできた傷が治り

で、足に血が通い

があります。ですから、AS

にくくなったりします。

にくくなる病気で

Oは早期発見、早期治療が重

要です。

す。治療しないで

いると症状が進

●毎日歩いて血流の改善を

み、ついには足を

ASOを早期に見つけるた

改善と運動療法や薬物療法が

切断しなければな

めには、ちょっとしたサイン

中心です。日常生活では禁煙

らないこともあります。

が力ギになります。症状は

や節酒、バランスのよい食生

●早期の発見と治療が大切

徐々に進行するので注意が必

活などを心がけましょう。

塊が血管の内壁にたまること

要です。ASOの危険因子が

日、痛みが出ない程度で適度

で動脈内部が狭くなり、血の

あり、症状があれば早めに医

に歩くと血流障害が改善しま

流れが悪くなったり、ついに

師に相談しましょう。

す。1回30分程度、1日2

は血管がふさがり血が流れな

「足先を触ったら、首や腕よ

回が理想的ですが、最低でも

くなったりする状態です。進

りも冷たく感じたり、しびれ

1日30分、週3回を目安に

行するとさまざまな障害が生

たりする」歩いている途中で

しましょう。

じてしまいます。

ふくらはぎなどが痛くなり、

そのまま歩けなくなることが

ASOの患者さんは心臓病

そのまますたは心臓病



家事の知恵

いろいろな薬味の切り方

食欲の秋。さまざまな料理に食感と香りを添える薬味は隠れた名脇役。素材に応じた切り方を覚えておくと便利です。

■青じそ＝葉を重ねて軸を切り落とし丸めて千切りに。香りを守るために繊維を断つように切るのがコツ。切った後は水にさらし、使う前に手でキュッと絞ると香りがより引き立ちます。

■ネギ＝シャキシャキ感を味わうなら白髪ネギ。長ネギを4～5cm長さに切り、さらに縦半分に切って芯を取り除きます。残った部分を平らにして重ね、繊維に沿って千切りにします。

■ショウガ＝繊維を断ち切ると香りが逃げてしまうので、繊維に沿って薄切りし、それらをずらして重ね、千切りにします。より細く切りたいときには包丁の刃先を使いましょう。



がんたん レシピ チキンカツ



材料



【4人分】

- ・鶏ささ身……………240g ・卵（溶き卵）……………適宜
- ・塩、こしょう……………適量 ・玄米フレーク……………適宜
- ・にんじん（5×2×0.5cm）12個 ・ブロッコリー……………120g
- ・プロセスチーズ……………1枚 ・玉ねぎ……………80g
- ・小麦粉……………適宜 ・赤パプリカ……………40g

牛肉や豚肉に比べると比較的低脂肪で低カロリーな鶏肉。クセもなく食べやすいので、あらゆる料理に重宝します。特にささ身は鶏肉の中で最もタンパク質が多く、脂肪の少ない部位。あっさりとして上品な味わいが特長です。切り開いて野菜などを巻くメニューにも向いています。今回はそのヘルシーさを最大限に生かしたチキンカツをご紹介します。

①ブロッコリーは小房に分ける。赤パプリカは適当な大きさに切り、玉ねぎはくし形に切る。熱湯でにんじんをゆで、玉ねぎも加える。赤パプリカ、ブロッコリーも加え、ゆで上がったたらざるに上げる。

②チーズは8等分に切り、玄米フレークはビニール袋に入れて粗く砕く。

③鶏ささ身は筋を取って観音開きにし、ラップにはさんで麺棒で平らに伸ばす。

④ラップをはがして塩、こしょうをふり、チーズ、にんじんの順にのせて包み、小麦粉、溶き卵、玄米フレークの順に衣をつける。

⑤フッ素樹脂加工のフライパンにサラダ油を熱し、カツを入れてふたをし、弱火で焼く。

⑥返ししながらある程度火が通るまで焼き、ふたをはずして水分をとばす。焼き上がったら、食べやすい大きさに切り分けて器に盛り、ゆでた野菜を彩りよく添える。



ビューティー サロン

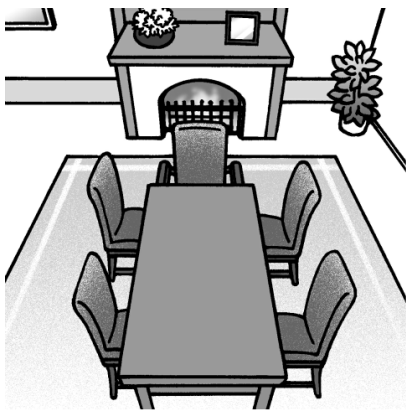


ウォーキングの効用

スポーツの秋到来です。しかし、このときとばかり急に体を動かしてもあまり効果はありません。その点、ウォーキングは、誰でも無理なくできるのでお勧めです。遠くを見て手を軽く握り、肘を90度に曲げて呼吸が苦しくない程度に早歩きするのが基本です。歩くときはお腹を引き締めて腰を高い位置にキープします。つま先を進行方向に向けて地面を蹴ったらひざを伸ばし、かかとから着地するようにします。頭は上下させず、背筋をまっすぐにして、少し胸を張るようにすることも大切です。全身の筋肉にたくさんの酸素が送られることで、心肺機能を高める一方、脂肪を燃焼させて体脂肪を減らす効果もあります。



マナーの壺



上座を勧められたら

訪問先で部屋に通され、上座へどうぞと言われたとき、慌てないように部屋のタイプ別の上座を覚えておきましょう。

洋室の場合、飾り棚や暖炉のある場所、あるいは入口から遠い席が上座です。しかし、庭が見える席や冬場で一番暖かい席を上座とする考え方もあります。椅子は、肘掛け椅子、長椅子、背もたれのない椅子の順で格が下がります。

和室の場合は、床の間を背にした場所が上座です。床の間がない場合、洋室と同じように入口に遠い席が上座で、近い席が下座です。部屋に通されたら、初めから座布団は敷かないで、その横に座るようにします。相手が入ってきたら、洋室の場合は立ち上がり、和室の場合は座布団を外して挨拶します。

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。

今年は、夏らしい時期が少なく気が付けば秋になりましたね。これからの時期、紅葉を楽しみに山に登られる方も多いと思いますが、先日の御嶽山の噴火の様子が何が起こってもおかしくないのが山なので、ご計画のある方は十分注意して下さいね。幸い、近畿地区には活火山は無いようなのでその点では少し安心ですが。

地震や洪水と言った自然災害に備えて、日頃から準備と訓練しておく必要がありますね。

この機会に是非身の回りの確認して下さいね。

- 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



なごみ建築工房