

(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

2019年9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

季節の変わり目と頭痛の症状

季節の変わり目は、なぜか体調を崩す方が多くなります。特に普段は何も症状がないのに、季節の変わり目になると、必ず具合が悪くなるという方は意外に多かったりするものです。

自律神経との関係

季節の変わり目は、不安定な気候や、気圧の変化などで、身体がその変化に適応するまでに時間がかかります。また、自律神経とも関与してきます。自律神経失調症」という言葉を聞いたことがあると思いますが、この神経には交感神経と副交感神経があります。活動するときには交感神経が働き、休むなどリラックスするときには副交感神経が働きます。これらは、自然に交感神経と副交感神経が入れ替わるのですが、自律神経が乱れていると、身体の機能に何らかの支障をきたし、それが頭痛となって現れる場合もあります。

頭痛の種類とその関係

慢性頭痛には3タイプあります。これらと季節の変わり目が、どのように関わってくるのかを見ていきましょう。

① 偏頭痛

偏頭痛は、脳の血管が拡張することと起こりやすいとされています。季節の変わり目は気圧や気温の変動があり、気圧が下がると脳の血管が拡張しやすくなります。そのため偏頭痛が起こりやすいと考えられます。

② 緊張型頭痛

緊張すると自律神経のバランスを崩しやすくなり、脳の血流も悪くなります。季節の変わり目、特に春先などは、さまざまな節目を迎えることが多く、緊張する場面も多々あります。このために緊張型頭痛を引き起こしやすい環境が原因といえます。

③ 群発頭痛

群発頭痛の原因は明確になっていないのですが、脳の血流や目の後方にある動脈が影響していると言われています。症状としては、1日に数回1〜2時間にわたり激しい頭痛をとまない、1ヶ月から2ヶ月間その状態が継続します。

頭痛対策として

病院を受診していない方は、一度CTやMRIなどで検査をしたほうが良いでしょう。市販の頭痛薬はあくまでもその場しのぎでしかなく、根本的な治療とはなりません。また、痛い箇所が頭だけに他の重症な病気を抱えている可能性もあります。自己判断はせずに、受診して的確な治療やアドバイスを受けることが得策です。



健康そうだん室

膿栓
(のうせん)

膿栓はどいつしてもできってしまうもの

●膿栓が臭いのはなぜ？

膿栓は別名「臭い玉(くさいたま)」とも呼ばれ、たまに喉から出てくることがある、黄色くて3mm程度のものです。

●膿栓と病気の因果関係

膿栓と因果関係のある病気は、「扁桃腺炎」です。扁桃腺炎は、喉の奥にある扁桃(へんとう)の部分にウイルスや細菌が入り炎症を起すことで高熱を引き起こす病気です。

この時に抗生物質などでウイルスや細菌を死滅させると、当然それらの死骸が扁桃腺に残りますが、それらが集まったものが膿栓なのです。

●膿栓は知らない間に飲み込んだり、咳や痰と一緒に体外に排出されたりするのですが、排出された膿栓のにおいをかぐと、本当に臭いにおいがします。ウイルスなどの死骸が集まっているので臭いのは当然かもしれませんが、それにしては本当に臭いので、喉の中に膿栓がたまってしまうと口臭も臭くなってしまうことがあ

るくらいです。また、タバコのニコチン、キムチや納豆など、においのある食べ物を食べることで膿栓のにおいがより臭くなるといふ結果も出ています。

●膿栓は除去が出来るのか？

膿栓をとろうと喉の奥に棒状の物をつっ込むのは、扁桃腺を傷つけてしまう危険性があり、仮に傷つけてしまうと扁桃腺炎を発

●膿栓を予防する方法

膿栓を予防する方法は、扁桃腺そのものを切除することしかありません。扁桃腺炎を繰り返している場合は切除してもいいかもしれませんが、膿栓で悩んでいる程度のことならば、扁桃腺を切除するのはお勧めできません。

口腔内を清潔にして、口腔ケアを積極的にすることをお勧めします。予防は可能です。



無理をしない掃除と片づけ(時間と上手に付き合う)

24時間は誰でも同じです。その時間の使い方ひとつで充実した一日がおくれます。だらだらと過ごした日は、何か物足りないと感じた経験はありませんか。掃除や片づけだけではなく、一日の予定を立てて行動してみてもいいかもしれません。

趣味の時間、テレビを見る時間、買い物の時間、その合間に〇〇の掃除、〇〇の片付けの予定を入れます。始めは面倒ですが、予定通り行動できるとなんとなくいい気分になれます。

継続は力なりです。慣れてくれば、やる気も出てきます。一日10分でも継続すれば大きな仕事ができます。見ただけでも片づけるのに時間がかかりそうな物置でも、今日はここだけ、明日はこの棚の半分だけで大丈夫です。一日の予定に入れてみましょう。

家事の知恵

9:00	冷蔵庫チェック、片付け
10:00	↓ 買い物
11:00	常備菜作り
12:00	昼食
13:00	↓ 洗い物
14:00	↓ 台所掃除
15:00	テレビ + ハンドメイド
16:00	↓ 子供おやつ

かんたん レシピ

韓国風もやしと豆腐の盛り合わせ



材料



【4人分】

- | | |
|-------------------|---------------|
| [ナムル] | [レバ刺し風冷奴] |
| ・もやし……………2袋 | ・絹豆腐……………2丁 |
| ・塩とごま…………各小さじ1 | ・ネギ……………2袋 |
| ・顆粒中華だし…………小さじ1/2 | ・ごま油……………大さじ4 |
| ・チューブおろしニンニク…4cm | ・塩……………小さじ1 |
| ・ラー油……………5～6滴 | * * * * |

もやしのナムルとレバ刺し風のお豆腐の盛り合わせです。

ウェイパーや創味シャンタンがあると簡単ですが、なくても一般的な調味料で作れるようにしました。おかずにもおつまみにもピッタリです。

レバ刺し風冷奴の濃厚な「ねぎだれ」は、ねぎが苦手な人でもツルツル食べられるでしょう。

安価なお豆腐でもおいしく食べられます。

①鍋にお湯を沸かし、塩を一つまみ入れる。②ボールとザルでもやしを2～3回洗い、1分を目安にシャキシャキ感が残る程度にゆでたら、ザルに移して水気を切ったら、ボールに水を入れてまたザルで水を切るのを数回繰り返す。ある程度熱がとれたらザルで水気を切り、キッチンペーパーで軽くふき、ボールに移す。③塩とごま、顆粒中華だし、チューブおろしニンニク、ラー油を入れて混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やす。

④青ネギを小口切りにする。それをボールに入れて、ゴマ油、塩であえる。⑤豆腐2丁をそれぞれ半分に切って4人分にわけると、それをそれぞれお皿にのせてキッチンペーパーで水気をとり、各7～8ミリ程度の厚さに切る。⑥④を⑤の上に乗せて、③のナムルも添えて完成。

【丼アレンジ】

丼で一品料理にしたい日は、鳥ひき肉500gを味噌小さじ4、中華だし小さじ2、ラー油5～10滴、ごま油大さじ1、ゴマ大さじ1で炒めたそばろをプラスしてご飯にのせる。



ビューティー サロン



手軽にできる美容法～普段の動作編～

ダイエットに挑戦したくても時間が無い、という方は結構おられますよね。そんな方にお勧めなのが、「普段の動作ダイエット」です。普段の何気ない動作も、意識をすれば結構な運動になります。また、日常で使っている筋肉を鍛えれば、その分代謝も上がり、痩せやすい体を作ることができるのです。たとえば、椅子に座る際に足を閉じて座るだけでもずいぶん足の筋肉を使います。この場合、膝と太ももが左右でくっつくように意識をして座ると足痩せ効果を期待できます。バックやごみ袋などを持つときに、気持ち腕を上げて持つようにするのもお勧めです。普段の動作も筋肉を意識して動けば十分運動になります。新しい運動を始める前に、普段の動作を見直してみてください。



暮らし空間術



雷の音が聞こえたら

雷の音が聞こえてきたら、雷はすぐそこまで来ている合図。もし屋外にいる場合には、人に落雷する危険も高くなるので、急いで安全な場所に避難しましょう。例えば鉄筋コンクリート造りの建物や車、列車の中などは比較的安全です。さらに、家電や天井、壁から1m離れることで木造住宅の内部も安全な場所へと変わります。近くにこのような安全な場所がない場合には高い建造物から4メートル以上離れた場所へ避難します。ただし、離れすぎてもよくなくその建造物を見上げて45度の範囲内です。高い木のそばは危険です。2メートル以上離れ、雷がやむのを確認できるまで身を低くして待機しましょう。落雷により家電が被害を受けることもしばしば。遠くに落雷しても家電が壊れてしまうこともあります。特に壊れやすい電話やパソコン、エアコンのコンセントは必ず抜くようにしましょう。

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。

9月に入り少し暑さも落ち着き、朝晩はだいぶ涼しくなりましたね。日中と夜の気温差が大きくなるこの季節が、体調崩しやすいので、体調管理には十分注意してくださいね。

長女が1歳半になり、だいぶワガママに育って来ました笑 家族全員からチャホヤされるので、ワガママに育つ理由しかないのですが…

今まで男の子3人の子育てして来たのですが、やはり女の子は全然違いますね～

嫌われない様に、しっかり子育てします！！

- 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
- 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