

(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

2020年5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

五月病になってしまったら

ゴールデンウィーク直後に誰もがかかると可能性がある「五月病」。さまざまな要因があるのですが、もし五月病になってしまった時、どのような対処をすればいいのでしょうか。

【自分の気持ちを誰かに吐露する】

五月病は平たく考えると「自信がない」「やる気がない」など、モチベーションが下がってしまい、それを回復させるだけの心の余裕がなくなってしまっている状態と言えます。

そんな時は、友人や同僚など気心知れた人たちに「最近失敗が多くて病気になるかと思うんだけど」と相談するのがいいです。そうすると、友人や同僚たちはあなたを客観的に見てくれているので、意外な点に気づいてアドバイスをくれるはずです。

「最近失敗が多い」という事

実があったとしても、第三者から見れば冷静な意見がもらえるかもしれません。

【ストレス源から積極的に離れる】

仕事がストレス源ならば、仕事をやめてしまおう！というのは極論です。仕事の中でもどんなことがストレスになっているのかをよく考えてみたらうで、そのストレス源から積極的に離れてみてはどうでしょうか。

ストレスは仕事からくるものばかりではありません。嫁姑の関係、近隣の住人との関係、兄弟との関係など、人間関係によるストレスもかなり多いものです。これらの場合もストレス源になっている人と積極的に関わらないように注意し、最低限の関わりにすれば心身の疲弊も少しは和らぐかもしれません。

落ち着いて考えてみると意外

とストレス源は見えてくるので、慌てずにじっくりとストレスと向き合ってみましょう。

【予定を決めない日を作る】

人はとにかく予定に追われているものです。予定があることで周りに評価されることばかりを追い求めていては誰でも疲れてしまいます。自分がやりたいことを、自分の思うように行う。それができてこそ心身のストレスが発散されます。

そうするためには自分だけの時間、誰からも左右されない時間を作ることです。決して無理はせず、午後からの半日でも構いませんので、自由を満喫できる時間を作りましょう。



健康そうだん室

多汗症

精神的ストレスが原因とも

多汗症とは、その文字の示す通り「汗を多くかく」症状のことです。

運動をしたり猛暑の季節に屋外で活動したりしていればだれでも汗をかくものですが、多汗症の場合は汗をかく要素がない時に滝のように汗が流れ出るような状態のことを言います。

●多汗症の原因

多汗症の多くは、精神的ストレスが原因ではないかとされていますが、明確な原因はまだ特定されていません。多汗症の場合、何かのタイミングでいきなり大量の汗をかくことが多い

ですが、例えば大勢の人の前に出て緊張している時や、苦手な人や物事に直面しているときに不安を感じて大量の汗をかくことが多くあります。

でも、多汗症の症状が悪化した場合には家でくつろいでいるときでも大量の汗をかいてしまうことがあります。これは自律神経の働きが乱れていることが原因である場合も多いことから、多汗症を疑うときには合わせて自律神経失調症の可能性も疑うこととなります。

●多汗症の治療

病院で多汗症の診察を受けるときは心療内科や神経内科を受診するのが一般的です。精神的なストレスを抱えていないかなどを確認し、場合によっては精神安定剤を処方して自律神経の

乱れを解消することから治療のアプローチが始まります。

実際、多汗症にかかっている人の9割が自律神経の乱れを併発しているという調査結果もあり、自律神経失調症にかかっている患者の約8割が汗を多くかくことから、多汗症と自律神経失調症は大いに関係があるものと考えられています。

しかし、精神的な不安を抱えている人でも多汗症にならない人もいますから、多汗症の根本的な原因はまだまだ未知数と言えるのが実情です。



洗濯のお役立ち情報（洗剤・漂白剤の使いかた）

洗剤を混ぜ合わせることは、それぞれの洗剤の効果が半減しますので止めましょう。特に柔軟剤を最初に入れるのは全く意味がありません。糊剤と同様に一回目のすすぎのあとに入れましょう。塩素系漂白剤と酵素入り洗剤を一緒に使うのも、酵素の働きが弱くなるので、必ず酵素系か酸素系の漂白剤を使用しましょう。

2槽式の洗濯機で、汚れが軽い洗濯物を洗ってから、洗剤を追加して、もう一度同じ洗濯水を使用するのは洗浄力が回復しませんので、洗剤が無駄になります。水は入れなおすことをお勧めします。頑固な汚れで色柄物の場合には、酸素系の漂白剤を使用しましょう。酵素系漂白剤は、漂白力が強い分、洗濯物の色素まで分解してしまいますので白ものだけに使用しましょう。

家事の知恵



がんたん レシピ！ ゆで卵の炒めもの



材料



【4人分】

茹で卵 …… 8個 豆板醤 …… 小さじ1
 青ねぎ（小口切り） …… 少々 [B]
 [A] 水 …… 大さじ2
 菜種油 …… 小さじ2 醤油 …… 大さじ1
 白ネギ（みじん切り） …… 1/2本分 キビ砂糖 …… 小さじ2
 生姜（みじん切り） …… 少々 なければ砂糖で0K

「いつものゆで卵をアレンジしたい」「おつまみになるようなものを作りたい」それならゆで卵のアレンジレシピはいかがでしょうか。ゆで卵を作った後、なんとフライパンを使って炒めちゃいます。白ネギと生姜、豆板醤で調味すれば、ピリッと辛くて、奥深い味わいに仕上がります。

冷えたビールも用意すれば楽しい晩酌の始まりです。

①大きめの鍋に湯をたっぷりと沸かし、卵を入れてゆで卵にする。茹で時間は8～10分が目安。ゆで卵にする場合、5～6分の半熟にすると殻を剥くのが難しくなるので、茹で時間は好みに合わせて調整するとよい。

②白ネギは洗ってからみじん切りにしておく。生姜も皮をむいてからみじん切りにする。できるだけ細かめのみじん切りにするとよい。

③フライパンに[A]の菜種油を入れて熱し、みじん切りにした白ネギ、生姜を加え入れ、中火で炒める。④フライパンから生姜の香りがしてきたら、豆板醤を加えてさらに炒める。白ネギが焦げない程度に火にかけること。⑤フライパンに殻をむいておいたゆで卵を入れ、軽く炒める。⑥ゆで卵の状態をみながら、[B]の醤油、キビ砂糖、水を入れ、強火で一気に汁気が飛ぶように炒める。⑦炒め終わったら取り出し、ゆで卵を半分に切って器に盛り付ける。青ねぎを散らし、フライパンに残ったソースをかけたら完成。

【ポイントメモ】ゆで卵の茹で加減は好みに合わせてください。



ビューティー サロン



肌トラブルの応急処置～ニキビ編～

ニキビができてしまったときは、基本的に触らず刺激しないようにするのが一番の応急処置です。ニキビは手で触れたり髪が常に当たったりしていると悪化します。痛みやかゆみを伴うのでつらいですが、できるだけニキビに触れないようにしましょう。

そんな対策として、ニキビにガーゼをあてる等、ニキビに触れないようにする工夫が必要です。よくニキビをつぶしてしまう人がいますが、つぶしてしまうと同じ場所に繰り返してきて、跡がクレーターやシミになってしまいます。この他、消毒を行う際は手で行わず、綿棒で行うようにしましょう。ニキビは肌にいる菌が起こす炎症ですから、消毒を定期的に行えば悪化を防ぐことができますよ。



暮らし の雑学



どうしても気になる部屋干しの臭い

雨の多い時期になると部屋干しする機会も多くなります。ただ、せっかく洗ったのに生乾きの嫌な臭いが気になることもしょっちゅう。あの嫌な臭いの原因は雑菌。実は、洗濯するときのちょっとしたひと手間で解消することができます。まずは洗濯物の量。洗濯物が多いと機械の中でうまく洗うことができません。量を少なめに、なるべく余裕をもって入れることで汚れや菌が取れやすくなります。

また、干す場所も重要で雑菌を繁殖させないためには、短時間で乾かすことがコツ。換気扇のあるお風呂場が最も適している場所とも言えます。ドアを開け、さらに扇風機の風を洗濯物の下から当てることで乾きもずいぶん早くなります。乾きにくい厚手のタオルやズボンなどは、すべての面に風が当たるよう余裕をもって干すといいですね。

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。

相変わらずコロナウイルスの影響がありますが、皆さん、ゴールデンウィークは如何お過ごしでしょうか？
コロナウイルスは、長期戦になりそうなので上手に怖がる必要がありますそうですね。アルコール消毒を使用される方が多いと思いますが、引火事故にはくれぐれもご注意ください！！
外出自粛の為、ゴールデンウィークは自宅でバーベキューをしようと思います！！

こんな時だからこそ一日一回は、笑いましょう！！

～ゴールデンウィーク休業のご案内～

5/2（土）～5/6（水）迄 ゴールデンウィーク休業とさせていただきます。

5/7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
- TEL：0742-31-6780
- FAX：0742-31-1269
- URL：[http:// www.nagomikenchikukoubou.jp](http://www.nagomikenchikukoubou.jp)
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房