

(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

2021年7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

本当に怖い！水の事故発生メカニズム

季節は夏本番、涼しさを求めて海や川にレジャーに出かける人も多くなってきました。しかし、毎年、海や川で事故に遭って命を落とす人が絶えないのも現実で、十分な注意が必要です。

【水の事故が多い原因】

一般的な自動車事故や火災などは、年々減少傾向にあるのですが、水難事故だけは長年経っても減少傾向にならず、逆に命に係わるほどの重要な事故は年々増加傾向にあります。

その原因にはさまざまなものがありますが、原因の1つとして挙げられているのが「学校のプール」です。

これは、学校のプールが悪いという意味ではなく、学校のプールで泳ぎを覚えたとしても、海や川の流れを理解できていないため、自分の技術を過信してしまった結果、水難事故につな

がってしまうというわけです。

例えば、海に押し寄せた波には「離岸流」というものがあり、気象条件と波の力が重なった時、岸から沖に向かって急激な速度に発達する引き波が現れます。この引き波は秒速1mに達する場合があります。泳ぎの上手い人でも逃れるのが難しいとされています。

【意外に早い川の流れ】

川の場合、上流から下流に向かって流れがありますが、その速さは川によってまちまちで、溪流の場合はその地形によって秒速1mに達するほどの急な流れになっている場合もあります。また、川底は苔などが繁殖していて滑りやすくなっている場合もあり、それらに足を乗せて滑ったとたん、川の流れに足をとられてしまい流されてしまう事もあるのです。

ましてや、いきなり滑って川に流されるような場合、水を飲んでしまったらパニックになることは必至です。

【天候変化に要注意】

昨年、1時間に100mm以上の雨が前触れもなく降ってくる「ゲリラ豪雨」は、もはや当たり前になりつつあります。実際のゲリラ豪雨の風景を見ると、地下街に流れこむ濁流や、自動車のタイヤが隠れてしまうぐらいの冠水などが発生しています。あれだけの雨水が一気に川に流れ込んでしまうと、中州などに取り残されたり、河川敷で流されたりする場合も考えられます。



健康そうだん室

コルサコフ症候群

早期の予見と適切な治療を受けることが重要

コルサコフ症候群は、記憶障害が主な症状で、治療の方法もなく、結果的に症状を発症すると改善が見込めない認知症の一種です。

発症に至る原因

も明確になっていないため、不治の病と言われている実情があります。

●ビタミンB1不足が原因?

この病気は、ビタミンB1が不足することで発症するといわれています。実際、患者を調べてみたところ、ビタミンB1の不足している患者が発症者のおよそ8割に達していた結果もあります。もちろんビタミンB1は、正

常な脳の活動保持に必要なビタミンなので、不足してしまうとさまざまな病気を発症するとされています。

脳に関連するところだと、ウエルニツケ脳症も同種の病気です。この病気は、主にアルコール中毒患者が発症するのですが、ビタミンB1が不足した結果発症する点はコルサコフ症候群と同じで、場合によっては病を併発する場合もあります。

●予防はできるか?

この病気を予防するには、ビタミンB1をしっかり摂取することしかありません。もともとビタミンB1は、身体のエネルギー源のひとつである糖質の代謝する際に必要不可欠な物質です。臓器の中でも、脳は糖質をエネルギー源としているので、

糖質やビタミンB1の摂取量が減少すれば、当然脳の働きを阻害してしまうので、病気の発症につながってしまいます。

症状が出てくると、記憶があまりになり、新しいことを覚えられなくなるなど、日常生活に支障をきたすようにもなりますが、症状が出ないと病気を疑うきっかけがないのも、この病気の特徴です。高齢者の場合、認知症などと勘違いする場合がありますが、認知症は投薬治療で症状が緩和されることもありますので、その点で見極めがつかれます。



野菜くずで健康改善

かぼちゃのわたやタマネギの皮、ニンジンやゴボウの皮などは調理の時に捨ててしまいがちですが、この「野菜くず」を活用すれば、健康に良い「ベジブロス」が手に入るのでお勧めです。

もともと野菜のわたや種、それに皮や根には「ファイトケミカル」という栄養成分が含まれています。これは、人間で言えば「免疫」で、植物が外敵から身を守りながら、生長するためにつくり出す成分のことで、厳しい環境下に置かれた植物から多く摂取できます。最も健康にいい効能が「抗酸化作用」があることです。ファイトケミカルには免疫力アップやアンチエイジング効果も期待できるので、それらをうまく摂取するために野菜くずをまとめて煮ることで野菜出汁(=ベジブロス)を抽出すればいいのです。

家事の知恵



がんたん レシピ タコのスタミナチャーハン



材料



【4人分】

タコ（ゆでだこ）…200g ごはん（温かいもの）…4杯分
 玉ねぎ（みじん切り）…1個 青ネギ（みじん切り）…適量
 パプリカ（みじん切り）…1個 （調味料）醤油…大さじ1
 植物油 …… 適量 中華スープの素…1袋分
 赤唐辛子 …… 1本分 バター …… 大さじ1
 にんにく …… 大1かけ 塩・胡椒 …… 適量

焼き飯といえば、家庭料理ではおなじみのメニューですね。

今回の焼き飯の主役となるのはタコ。タコは低カロリーながら栄養もたっぷり、スタミナ補給の食材としておすすめです。アクセントに夏野菜のパプリカを使うことで、見た目もよくなり、普段とは違った味に仕上がります。食欲が進むので、夏バテを感じている方にピッタリですよ。

①フライパンに胡麻油とにんにくのみじん切り、赤唐辛子を入れ、火にかける。にんにくは焦げやすいので、できれば弱火にし、焦げないように気を付ける。香りがしてきたら玉ねぎ（みじん切り）を加え、弱火から中火にし、透きとおるまで炒める。

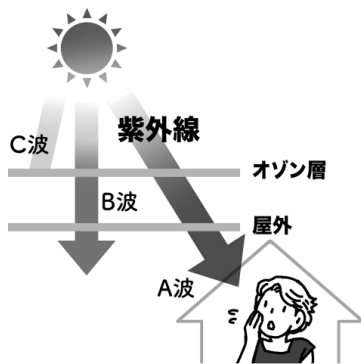
②次にご飯とパプリカを加えて炒める。

油が足りなければ少し足してもよい。中華スープの素を加え、ご飯がつぶれないようになじませる。全体がなじんだらタコを加えてさらに炒める。タコはあまり火が通り過ぎない程度に炒めると食感を残すことができる。③フライパンの中心をあけ、バターを落とし、さらに炒める。バターがだいたい溶けてきたら、醤油を鍋肌からまわしかけて再び炒める。⑤味をみて足りなければ、塩胡椒で味を調整する。④好みの味に仕上がったら器に盛り付ける。青ネギを散らして完成。青ネギのかわりにパセリのみじん切り、大葉の千切りをのせてもよく合う。

【ポイントメモ】バターの量は好みに合わせて増やしてください。



ビューティー サロン



紫外線にも種類がある！？

今やお肌老化の原因の8割を占めると言われている紫外線。夏が近づくとつれ、日傘や日焼け止めなどで対策をするのはもう当たり前のこと。そんな紫外線にも種類があるということをご存知でしたか？実は、紫外線A波・B波・C波と、波長の長さで異なり3つに分けられます。C波はオゾン層に吸収され地表に届くことはありません。B波はレジャー紫外線ともいわれ、屋外に出かかっているときに気を付けている方が多いでしょう。油断しがちなのが、1番波長の長いA波です。生活紫外線ともいわれ、屋内にまで入り込みます。紫外線の9割を占めるA波は1年中降り注いでいます。

真夏以外にも、紫外線対策は欠かさないようにしましょう。



暮らし の雑学



自転車保険に加入しよう

自治体によっては、自転車保険への加入を条例で義務付けることが多くなってきました。ここで言う「自転車保険」とは、自転車運転中に起きた事故などに対する補償を目的とした保険のことを差します。

特に保険加入をお勧めしたいのは、子どもたちです。子どもたちは事故に遭いやすいとされていますが、自転車を運転していて交通事故を起こしてしまう加害者となる可能性も高いのです。経済力のない子どもが事故を起こせば、その対応や賠償金の支払いは両親にかかってきますから、何らかの備えをしておくべきです。

とは言っても、新しく自転車保険に加入するのではなく、自動車保険や火災保険など、今加入している保険に特約で自転車保険を追加できれば保険料が得ですから、特約を追加できるか確認してください。

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。

蒸し暑い日が続いておりますが、皆さん体調管理には十分注意してくださいね。

いよいよ東京オリンピックが開催となりますね。

本来であれば自国開催で盛り上がるはずなのに、コロナウィルスの影響もあり複雑ですね。

さて、僕の家では長女が急成長しています笑

幼稚園で挨拶やお礼をしっかり言いましょうと言われていた様で、先日も長女から『パパ、ママにご飯作ってくれてありがとうって言ったと言われ』驚きました笑

普段の生活の中でも、感謝の気持ちを言葉にする事が大切ですね。

- 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