

(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](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)

## ストレス解消、セロトニンの仕組みとは

### セロトニンとは

セロトニンとは、フルアドレナリン、ドーパミンに並んで、体内で特に重要な役割を担う三大神経伝達物質のひとつです。

セロトニンは、精神面に大きな影響を与え、心身の安らぎや安定などに関与します。ストレス緩和に関与することから「幸せホルモン」とも呼ばれています。セロトニンがきちんと分泌されていると落ち着き、心地よさを感じ、不足すると精神が不安定になり、うつ病や不眠症などの精神疾患につながるといわれています。

### セロトニンには男女の差が

現在研究で明らかになっているのは、セロトニンには男女差があるということです。まずは、女性のセロトニン量ですが、男性の約52%しかありません。ですから、持っている量の違いからストレスの発散方法も異なるのです。男性は、快の感

覚をもたらすドーパミンを必要と

します。ドーパミンを増やすには、スリリングな経験やハイリスクなことを求め、キャンブルや恋愛、スリルなゲームに没頭するといった行動に走ることがあるのです。男性は、自分の欲求を満たすこと、食べたいものを美味しく食べる、などのように快を得ることでストレス発散をしています。

### 女性のストレス発散方法

前述したように、女性のストレス発散方法もまた男性とは異なるのです。ストレス解消にはセロトニン分泌が不可欠なのですが、女性は、男性よりもセロトニン量が少なく、不足しやすいのが現状です。

また、セロトニンが減少する要因として、加齢、ストレス過多などがあります。セロトニンの分泌量は、女性ホルモンの分泌量と反比例の関係にあります。ですから、月経前など女性ホルモンが活発な時期は、

イライラするなどの経験をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。これが、女性ホルモンから起因するセロトニン不足の症状だと言えます。

それでは、セロトニンを増やす方法についていくつかご紹介します。深呼吸 酸素が多く取り入れられ、セロトニンが多く産生されます

・ウォーキング 15分程度・・・一定のリズムでセロトニンは増量します。その簡単な方法がこれです。

・起きたらすぐ日光を浴びる：日中明るい時間にセロトニンは分泌します。

もともと持っているセロトニンを減少させないよう、上手にストレスと向き合いたいものです。



# 健康そうだん室

## むくみ

### むくみは重大な疾病の予兆である場合も

むくみ自体は病気

ではありませんが、

病気の諸症状として

むくみが出ることも

あります。ただ「疲

れただけだ」と放置

するのではなく、む

くみの状況が通常と

違うと感じた時は速やかに病院

を受診することをお勧めします。

#### ●予兆とつらくなる疾病とは

むくみがでてくる病気として

は、心不全、肝硬変、薬剤の副作用

などが原因であります。最も

多いのは腎臓に関する疾病です。

そもそもむくみの原因は、血管中

の水分と細胞中の水分とのバラ

ンスが何らかの原因で乱れてし

まい、その結果血管中の水分が細

胞に染み出てしまい、細胞が水分

でいっぱいになって膨れ上がっ

た状態が「むくみ」なのです。

つまり、血管の異常や血液の異

常、老廃物などを排出するリンパ

腺やリンパ液の異常があれば、体

内の水分バランスが乱れてしま

いますので、むくみが起きてしま

うのです。

例えば、腎臓は老廃物を尿とし

て排出するための器官ですが、腎

臓の動きが鈍ってしまえばその

分老廃物が体内に滞留して、それ

が体内の水分バランスを乱して

#### ●むくみの解消方法

むくみを解消するには、原因と

なっている器官の不調を治すこ

と、それに水分が不足している場

合は適切に補給することです。

心臓や腎臓が正常に動作して

いるかどうかは、血液検査などを

すれば分かります。

●むくみと水分の因果関係

水分が不足している場合でも

むくみが起きやすくなります。特

に夏は熱中症になりやすい季節

でもあり、摂取した水分が汗や尿

ですぐに放出されるため、自分が

思っている以上に体内の水分が

不足する状況になります。そんな

時は、経口補水液を摂取すれば、

体内の水分バランスを維持しやす

くなります。

体調が悪い状態で、既にむくみ

が出ている時には経口補水液を

努めて摂取するようにしましよ

う。

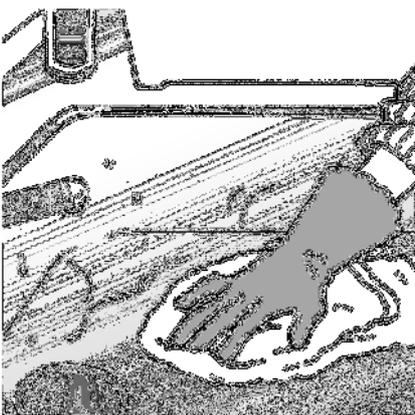


### 無理をしない掃除と片づけ（食器洗いのついでに）

キッチンのシンクや排水口は、週に一度は掃除しましょうと言われることがありますが、毎日するのがおすすめです。理由は簡単です。キッチンは毎日使います。油汚れや、食べ残しの汚れなど汚れの種類も様々です。キッチンを使ったら、その都度シンクと排水口を掃除しましょう。

付いたばかりの汚れですから、給湯器のお湯だけでも大抵の汚れは落ちます。酷い汚れも少しの洗剤で綺麗になりますので快適です。ベストなタイミングは、食器を洗う時です。食器を洗い終わったら、シンクと排水口を掃除しましょう。シンクの水分を拭き取るタオルをシンクの側に掛けておくと、更に衛生的です。水回りは、いろいろな雑菌が育ちやすい場所です。「水切り」ともいいますが、シンクの内側の水分を拭き取っておきます。この作業は食中毒の防止にもつながります。

## 家事の知恵



# がんたん レシピ

## レタスティッシュの納豆チャーハン



### 材料



【4人分】

- ・ ご飯 …… 800g
- ・ 納豆 …… 4パック
- ・ シーチキン缶 …… 4缶
- ・ 青ネギ …… 1袋
- ・ しょう …… 大さじ2/3
- ・ 塩 …… 小さじ1/2
- ・ 顆粒だし …… 小さじ1/2
- ・ ごま …… 小さじ2
- ・ 七味唐辛子 …… 8ふり
- ・ 卵 …… 4個
- ・ レタス …… 4枚
- ・ \* \* \* \*

栄養豊富で低カロリー、低脂肪、高たんぱく、しかも安価で買えることの多い納豆。

実は定番の納豆ごはん意外にも、色々な料理に使うことができるのです。

今回はシンプルで家にいつもありそうな材料で作れる納豆チャーハンです。レタスにのせればおしゃれに見えて、チャーハンにレタスを巻いて食べれば一皿でおいしく野菜も食べられます。納豆嫌いの方も一度試してみてくださいはどうか。

青ネギを洗って小口切りにする。

①レタスを洗って、キッチンペーパーで水気をよくふき皿にのせておく。

②チャーハンにのせる半熟卵を作っておく。小鉢4つにそれぞれ卵を1つずつ割り入れ、黄身の真ん中に爪楊枝で1カ所穴をあける。ティースプーン1杯程度の水を入れ、ラップをしたらレンジで30~40秒温める。

③フライパンを熱し、シーチキン缶のフタでシーチキンをおさえながら油のみをまんべんなくひく。その後シーチキン、青ネギ、ゴマを炒める。

④そこに塩、顆粒だしを入れて軽くまぜたら、ご飯を3回に分けて入れながら炒める。

⑤2回目のご飯を入れた後、軽くまぜた納豆を入れ、しょうゆをまわしがけし、七味唐辛子をふりかけ、炒めながら3回目のご飯も入れてまんべんなく炒める。

⑥ご飯茶碗に1人分のチャーハンをよそって、レタスの真ん中にのせる。チャーハンの真ん中をスプーンや箸で穴を作り、そこに③の半熟卵をのせて完成。



### 美容効果の高い食べ物 グレープフルーツ

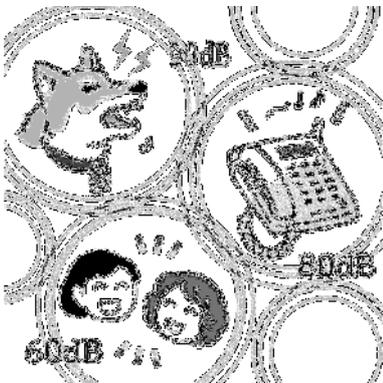
果物には、美容に効果的なビタミンやミネラルがたくさん含まれていますが、今回はグレープフルーツをご紹介します。グレープフルーツ1個で一日に必要なビタミンCの殆どを摂取することができます。

ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、シミやそばかすを予防する効果があります。ストレスを軽減する効果もあるので、不規則な生活をしている方や、お仕事忙しい方にもお勧めです。

グレープフルーツのさわやかな香りにはダイエット効果があります。体の中の脂肪を燃焼させ、脂肪の生成を抑える効果があるのです。それだけでなく、不安や緊張を和らげてくれる効果もあります。グレープフルーツは美容だけでなく、体や心にもやさしい果物なのです。



## 暮らし 空間術



## 生活の中で生まれる音の問題

音は住環境において、重要な問題のひとつです。一般的に音の大きさはデシベル(dB)で示され、日常的な人の話し声で 60dB、ピアノの音や電話のベルで 80dB、騒ぎ声や犬の鳴き声で 90dB 程度。人が心地良く過ごせる環境は 40~50dB なので、暮らしの中で生じる音はほとんどが騒音になると言えます。物理的に大きな音であれば問題と認められやすいでしょう。しかし不快に感じる音は、個人の心理的状況や環境によって差があります。いつもは気にならなくても、作業に集中したい時や眠りたい時には、外部からの音によって行動が阻害されることも考えられます。集合住宅や住宅密集地で起こりやすい問題ですよ。

生活パターンは、人それぞれ。個人でできる防音対策もありますが、ご近所との円滑なコミュニケーションは欠かせないでしょう。

## 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。

皆さんゴールデンウィークは如何お過ごしでしょうか？今年のゴールデンウィークは、10 連休の方が多様ですね。今年は令和元年となり、僕の仕事人生の折り返し地点に差し掛かって来ましたので、今までの建築人生 22 年をフル活用し、皆様により良い物をご提供出来る様に頑張りますので、今後共何卒宜しくお願い申し上げます。

### ~ゴールデンウィーク休業のご案内~

4/27 (土) 正午~5/6 (月) 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
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房