

(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

2018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

備えよう子供の為の防災グッズ

防災グッズは人それぞれ

一般的に、非常持ち出し袋には懐中電灯、ラジオ、軍手、タオル、雨具、洗面用具、水、食料などを入れておくと考えられます。先に挙げた物はあくまで必要最低限の物で、あなたの年齢や性別、家族構成で物は大きく変わってきます。例えば子供のいる家庭ではオムツやおしり拭き、粉ミルクや哺乳瓶が欠かせません。また、絵本やおもちゃもあると避難所で気を紛らわせることができます。

水とミルク

災害が起こると「水が足りない」というニュースを聞きます。ミルクが必要な乳児にとって、水がないと水分はあらかねも取れません。子供は、体は小さくても汗腺の数は大人とあまり変わらず、し

かも汗をかきやすいので、大人以上に水分を必要とします。母乳をあたえるのが理想ですが、ストレスで母乳が出なくなることもあります。そこで注目されているのが液体ミルク。国内では、海外の通販サイトを利用することで手に入れることができます。紙パックやペットボトルに入っていて、ニップル（哺乳瓶用乳首）をつければ、温めなくてもそのままあげることがができます。しかも常温で半年から1年保存できるので、心配な人は防災バックに入れておくとういでしょう。

枕元にも備えを

災害の中でも、地震はいつ起きるか分かりません。ひょっとすると寝ている時かもしれません。夜間に地震が発生し、しかも停電になった場合、

真っ暗な中を移動することになります。足元には割れたガラスや陶器が落ちていてもいいかもしれません。

このため、枕元には家族分のスリッパと懐中電灯を用意しておきましょう。また家や家具の下敷きになってしまった場合に備え、助けを求める笛もあるとういでしょう。

外出先で地震に遭遇するかもしれないので、笛は枕元だけでなく常に持っておきたいグッズです。小型の物をキーホルダーに付けてみてはどうでしょう。ランドセルなど子供かばんにも付けておいてあげたいですね。



健康そうだん室

化膿性関節炎

運動するなど筋力を保持するようにしよう

● 化膿性関節炎の症状

化膿性関節炎とは、細菌が関節に入り化膿する病気です。関節炎（関節リウマチ）や菌血症がみられる心内膜炎などに合併しやすい特性があります。

似たような症状を発症する

病気には、リウマチ関節炎やリウマチ熱、痛風、外傷性炎症などがあり、それらとの判断がなされます。

● 化膿性関節炎の治療法

早期発見及び早期治療が必要となります。原因菌が判明したら、その菌に対抗する抗菌薬を選択し、点滴静脈注射の投与を行います。

● 化膿性関節炎の検査

近年では、関節鏡検査や人工関節置換手術に伴う感染性関節炎によるものが増加しています。

化膿性炎症では白血球数は5万 μ 以上となり、関節液は混濁、急性期では好中球（こうちゅうきゅう）が90%以上を占めます。

関節液内はブドウ糖値は減少傾向になり、細菌検査では、関節液の培養検査及び塗抹検査を行い原因菌を明らかにします。

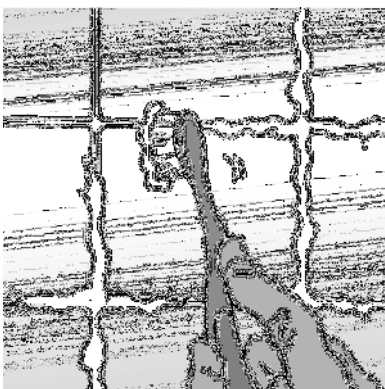
化膿性関節炎が考えられるにも関わらず、原因菌が検出されない場合は、緑膿菌及びブドウ球菌にも効果のある殺菌性薬剤の投与を行います。

は表皮ブドウ球菌、また、感染防御力低下の人ではグラム陰性桿菌（かんきん）である緑膿菌（りょくのうきん）の感染が多くなっています。

原因菌を明らかにします。



家事の知恵



お風呂のピンクカビの掃除

お風呂の壁や床に発生するピンク色のカビ、正体はロドトルラという酵母菌です。カビではありませんが、放っておくと黒カビが繁殖する温床となります。ピンク酵母菌は、しっかり拭き取っても同じところから、何度でも増殖してきますので根こそぎクリーンにしなければ意味がありません。換気の良い浴室なら、それも可能ですが、湿気がこもる浴室では、手作りの重曹ペースト（重曹と塩を水で混ぜたもの）を使い、ゴム手袋を使用して下さい。

まずは、ペーストでピンク色の場所を擦ります。最後に厚めにペーストを塗って30分程度をおきます。時間が経ったら雑巾でペーストを擦りつけながらピンク色が残っていないか確認しながらお湯できれいに洗い流します。

がんたん レシピ

サーモンのポアレ・ラタトユ添え



材料



【4人分】

ズッキーニ 1本	ケイパース 適宜
長ナス 1本	バター 大さじ1
トマト 1個	オリーブオイル フライ用大さじ1
ニンニク 1かけ	オリーブオイル サム用大さじ半分
刺身用サーモンブロック 160g	塩、コショウ 適宜

お刺身用のサーモンを軽くポアレして、ミディアムに仕上げます。外はカリッと、中はしっとり。栄養バランスと色合いを考えて作りましょう。また、味の相性を考えてビタミンCの豊富なラタトユを添えています。

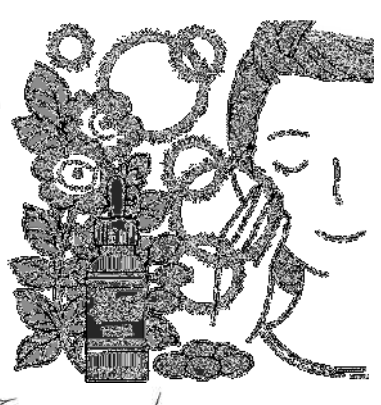
仕上げにケイパースをトッピングすれば、立派なおもてなし料理になります。ラタトユは先に作って冷やしておきます。熱々のサーモンと冷たいラタトユ。ご飯のおかずにもなります。

①黄色ズッキーニとナスは、皮はそのまま大き目の乱切りにする。玉ねぎはくし切りに、トマトはプチトマトならへただけ取って。大ぶりのトマトなら8つに切り分ける。②ニンニクは、半分に切って軽くつぶしておく。③鍋にオリーブオイルを熱し、上記の材料を入れて強火で炒める。④油が回ったら、塩コショウをして弱火に。アルミホイルで落とし蓋をして20分煮る。(野菜から出る水気だけで煮る)⑤荒熱が取れたら、冷蔵庫で冷やしておく。⑥刺身用サーモンのブロックは、1人40gに切り分けて、軽く塩コショウをすり込む。⑦フライパンにバター大さじ1とオリーブオイル大さじ半分を入れ、バターが解けたら中火にする。⑧サーモンを焦げ付かないようにフライパンを回しながら焼く。4面にまんべんなく焼き色がついて、箸でおさえると弾力が残っているうちに火からおろす。⑨冷えたラタトユを皿に盛り付け、熱いサーモンも盛り付ける。仕上げにケイパースをふりかける。



【ポイントメモ】レモンをしぼってもサッパリいただけます。

ビューティ サロン



万能キャリアオイル～ローズヒップオイル編～

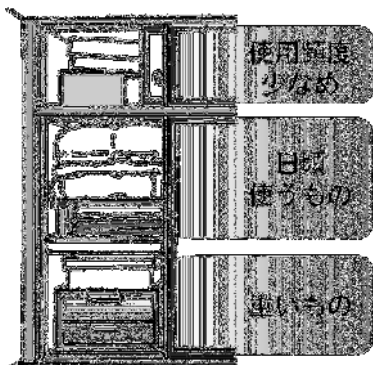
ローズヒップオイルは、薔薇の実から採られたオイルで、主に他のオイルとブレンドして使われるキャリアオイルです。

美白やアンチエイジングに効果があります。天然の美容液になる、ローズヒップオイルは「ビタミンCの爆弾」と言われる程ビタミンCが豊富に含まれており、美白効果やアンチエイジング効果の高いものになります。人の肌に近いpH値であるため肌へのなじみがよく、肌のキメを整え、ハリにも効果があります。

シミやそばかす、しわのある場所に薄く美容液代わりに付けると効果的です。少々高価であること、また酸化防止の為、他のオイルとブレンドして使う方法が一般的な使用法です。



暮らし 空間術



押し入れの使い分けの基本

押し入れの基本的な役割を知って、使い分けをしましょう。まず、押し入れの上部にある天袋には、出し入れの頻度が少ないものを保管しましょう。クリスマスツリーなどのイベントものや、こたつ布団などの季節ものが向いています。踏み台にのっての作業になるので、重さのあるものを動かす時は注意しましょう。

押し入れの上段は一番取り出しやすい高さなので、日頃使うものを中心に収納します。昔から布団の収納場所として定番ですが、布団の数が少ない場合はカラーボックスやスノコなどを活用して、段を設けましょう。空いたスペースを無駄なく使えるようになります。

押し入れの下段は、押し入れダンスや衣装ケースなどの重いものを。キャスター付きのタイプを選べば、スムーズに動かして便利です。

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、ずっと暑い日が続いておりますが、如何お過ごしでしょうか？体調管理には十分注意してくださいね。

猛暑に伴い、台風発生頻度が高い状況を考えると今後の台風や地震を考慮した住まい作りが必要ですね。今までの常識が通用しない時代に突入している様に感じます。

屋根・外壁・外装の事で気になる事がありましたら、気軽にお問合せ下さい。

前回の塗装から15年以上経過されている方は、要注意です！

通常は、9月が台風シーズンの為今後もお注意下さい。

- 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