

(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2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)

## ヒートショック

【入浴後に倒れてしまった！】

入浴後に脱衣場やトイレ、リビングなどで気を失って倒れてしまう事故が年々増加しています。これは別名「ヒートショック」と呼ばれるもので、寒暖差が急激に変化することで脳疾病や貧血などを誘発しやすくなり、その結果、重篤な疾病を招いてしまう現象と言えます。

特に入浴後は体温が上昇しておりかつ血行もよくなっていますが、脱衣場から寒い廊下に出た途端、血管の収縮が急激に発生して血行が悪化することで貧血と同様の症状を引き起こすことになるのです。また、血管の収縮が引き金になって脳梗塞や脳卒中などの疾病を発症する危険性も高まります。

【水分補給しながら入浴を】

ヒートショックの原因の1つに水分不足があります。入浴中は

自然に発汗することになり、その水分が自然に失われてしまうからです。水分が失われると血液が粘り、濃くなって詰まりやすくなり、脳卒中や脳梗塞の発症リスクを高めてしまいます。

これらのリスクを軽減するには水分補給をしっかりと行うことです。最もおすすめなのは入浴中に適度な水分補給を行うことです。ここではスポーツドリンクではなく通常の水道水や麦茶などで問題はありません。

実際に飲む時には一気に飲み干すのではなく、入浴中に口を湿らせるように飲むことをお勧めします。

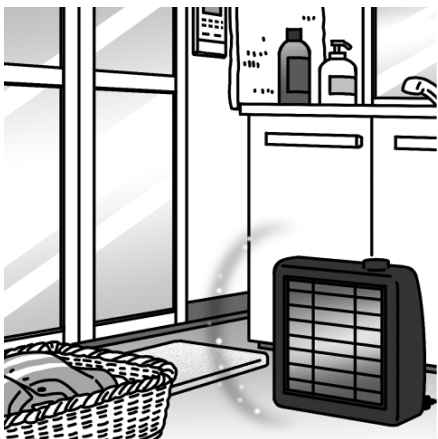
具体的には、入浴して浴槽に浸かっているときにペットボトルや水筒などから小刻みに水分を補給することです。お腹が冷えてしまう場合は冷水ではなく

常温の水分を補給すれば胃腸の調子を崩す心配もありません。

【脱衣室の温度を高め設定】

ヒートショックの原因には風呂場と脱衣場の温度差もあります。温度差で血管の収縮が急激に起きるからです。

一般的には脱衣場に暖房を設置して風呂場との温度差を少しでも無くすことです。特に冬は誰でも家の中から外に出れば「寒い！」と感じますが、ヒートショックを防ぐためにはそのような体感をしなくて済むよう、「脱衣場も程よく温かい」と感じられるような環境を作ることがです。



# 健康そうだん室

## 巻き爪

### 外部からの圧力が原因

繰り返すような状態になると肉芽（にくげ）という皮膚の盛り上がりが出てきて、その部分が靴などに触れると激痛が生じたり、歩くだけでも痛みを伴ったりするような状態になることもあります。

#### ●巻き爪の治療

治療としては膿や傷に対する対処療法が優先され、同時に爪を適切な長さや形で伸ばすために窮屈な状況を作らないように心がけます。足先がゆったりできるサンダルなどの着用がその代表的な対処法です。成人男性の場合1ヶ月程度で爪が生え変わるの、1ヶ月程度は何らかの配慮が必要になってきます。

#### ●巻き爪の原因

巻き爪の原因は明確にはわかりませんが、考えられるのは「爪切りの誤り」「や」「足に合わない靴の使用」とされています。爪切りについてはいわゆる「深爪」によって適切ではない長さに爪を切ってしまうことで、その後の爪の伸び方がおかしくなって変形してしまいます。

また、合わない靴の使用は足の指だけでなく爪そのものも窮屈な状態になってしまうことで

うことから日常生活に支障をきたすことも多く、整形外科や形成外科を受診されることの多い病気です。

#### ●巻き爪の症状

巻き爪が皮膚を傷つけるとそこから出血などの外傷が生じる一方でその部分には菌が入り化膿する場合もあります。化膿しても最初は赤く腫れている程度ですが、炎症が長引き何度も

繰り返すような状態になると肉芽（にくげ）という皮膚の盛り上がりが出てきて、その部分が靴などに触れると激痛が生じたり、歩くだけでも痛みを伴ったりするような状態になることもあります。

また、合わない靴の使用は足の指だけでなく爪そのものも窮屈な状態になってしまうことで



## 冷蔵庫の製氷機の水について

大型の冷蔵庫に付いている製氷機にはどんな水を使用するのが良いでしょうか。メーカーでは水道水を指定しているところもあります。それは製氷機を清潔に保つため、水道水に含まれる塩素の消毒効果を期待しているからです。一方で透明な水を作りたいなどで、一度沸騰させた水道水やミネラルウォーターを使用する方もおられるでしょう。そのような水を使用した場合、煮沸水道水は殺菌作用が無くなりますし、ミネラルウォーターの場合、含まれているミネラルによっては、付着・沈殿しますので、メーカーの指定した期間より早めにお手入れが必要となります。お手入れが面倒だと考えるのであれば、煮沸水道水やミネラルウォーターと交互に水道水を使用する機会を設けることをおすすめします。

## 家事の知恵



# かんたん レシピ！ スペアリブのハニーカレー焼き



## 材料



【4人分】

手羽先 ……	16本	ガーリックパウダー…	適量
[ A ]		レモン汁 ……	適量
醤油 ……	100cc	タバスコ ……	適量
ハチミツ ……	大さじ4	*	*
カレー粉 ……	小さじ3~4	*	*
ブラックペッパー…	適量	*	*

鶏手羽を使いたい、簡単に作れる料理がしたい方、鶏手羽スペアリブで、ハニーカレー焼きを作ってみませんか。お酒にも合うので、ビールのおつまみにはもちろん、たくさん作っておけば、お弁当のおかずにもピッタリです。

オーブントースターを使えば意外と手軽に作れるので、料理が苦手な方でも心配いりません。ぜひ試してみてください。

①手羽先を関節の部分で切り落とし、手羽中を二等分に切ってスペアリブにする。②[A]のカレー粉、醤油、ブラックペッパー、ガーリックパウダー、ハチミツ、レモン汁、を大きめのボウルにすべて入れ、しっかりとよく混ぜ合わせる。ガーリックパウダーはすりおろしたニンニクでもかまわない。カレー粉がダメにならないようにする。

③スペアリブをボウルに加え入れ、ハニーカレーにしっかりと漬け込む。少なくとも一時間以上漬け込むとよい。あらかじめ前日に用意し、冷蔵庫などに入れて仕込んでおいてから調理してもよい。

④天板にアルミホイルをしき、スペアリブは皮目を下にして並べる。⑤オーブントースターで10分程度焼き、一度取り出す。上下をひっくり返し、さらに片方を10分ほど焼いたら完成。焼き時間は焼き加減をみながら調整すると失敗しにくくなる。好みで仕上げにタバスコをふってもよい。

【ポイントメモ】ハニーカレーの味は好みで調整してください。



## ビューティ サロン



## お酒の上手な飲み方、選び方

お酒が好きという方も多いはず。でも太るし肌も荒れるし、あまりいいイメージではないとの意見もあります。でも飲み方を変えるとそんな事はありません。お酒自体は美容に悪い訳ではないからです。良いお酒、つまり糖質の少ないお酒を選ぶようにしましょう。焼酎、ウィスキー、ブランデー、ジン、ウォッカ、ワインは蒸留酒です。これらは糖質を含まないのでオススメです。ビールや梅酒、日本酒やリキュールは糖質が多い代表です。日本酒1合はお茶碗1杯分のカロリー、ビール1杯のカロリーを消費するには、なんとウォーキングを1時間しなくてはなりません。どのお酒もほどほどが重要ですが、一緒に食べるおつまみにも要注意です。



## 暮らし の雑学



### 快適な室内環境を作るために

私達が心地良く過ごせる室温は 20 度前後とされています。ただし、四季のある日本では通年同じ温度を保つのは難しいです。そこで注目のしたいのは室内の温度設定だけでなく、湿度とのバランスです。

夏の室内は 26 度前後が快適とされていますが、湿度が高いと実際よりも暑く感じられます。気持ち良く過ごせる湿度は 50~65 パーセント。熱発散を妨げないよう、室内の除湿を心掛けましょう。

冬の場合、室温は 15 度前後、湿度は 40~60 パーセントが最適です。乾燥しがちな冬には加湿が重要になります。湿度が 10 パーセント以下では温かさを感じにくくなる状態に。

湿度が低いまま、温度だけ上げようとしても非効率的なのです。温度と湿度を上手に調整して、心地良い室内環境を作りましょう。

## なごみ建築工房からのお知らせ

### ～定期メンテナンスのご案内～

工事後、不具合または気になる箇所はございませんか？

不具合箇所や気になる事、相談したい事がございましたら

フリーコール 0800-111-0753 までお気軽にご連絡ください。



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。

今年は暖冬との事ですが、春の様な暖かい日が続いたり梅雨の様に連日雨が降ったりと、不安定な天気が続いていますね。今月は、長女が 2 歳になり、遂に『いやいや期』突入です笑今でもワガママですが、ますますパワーアップしそうです。家族全員で甘やかしてしまっている為、仕方ないですが笑これからも楽しんで子育てします笑

- 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 1 3 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](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)



なごみ建築工房