

(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6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)

## 自動車が浸水したら

最近の雨は「ゲリラ豪雨」と呼ばれるように、いきなり大量の雨が降ってくることも。実際にそのような事態に陥ったとき、脱出する方法を知っておくことが大切です。

### 【車内から窓を開けて脱出】

まずシートベルトを外して動きやすい状態にし、ウィンドウガラスが水面より高い位置にあれば、窓を開けて車の天井に上りながら脱出しましょう。

水没による電気系統のトラブルでパワーウィンドウ動かなくなったり、水圧で開かなくなってしまうりするなど、最悪の事態も想定されますが、とにかく落ち着いて行動することが大切です。車内と車外の水位差が小さくなり水圧の差が無くなるのでドアにかかる水圧も小さくなりドアが開けやすくなるので、そのチャンスを狙って泳ぐよう

に脱出しましょう。

### 【場合によっては窓を割って脱出】

速やかに脱出したい場合は、窓を割ることも方法の1つです。車内に先の尖った緊急脱出用ハンマーを装備しておくことをお勧めします。専用のハンマーであれば突起があるので簡単にガラスを割ることができ、脱出できる可能性が格段に高まります。

ただし、一部車種のドアガラスは、フロントガラスと同様に強化されたガラスを採用しているため割りにくい場合もあるので、リアガラスなど割易いガラスを探るか、ドアを開けて脱出するなど別の方法を模索しましょう。

車内にハンマーがない場合、方法の一つとして、小銭を入れたビニール袋を振り回すように

してガラスにたたきつけければ簡単にガラスを割って脱出することができます。

### 【アンダーパスの利用は避ける】

アンダーパス（道路が鉄道や高速道路の下を掘り下げて作られている場所）は浸水していることがわかりにくいこともあって大変危険です。水害が懸念される場合は絶対に通行を避けましょう。「見ればわかるのでは？」と思う人も多いのですが、意外と確認しやすく、特に夜間は直前で道路の状態がわかった時には既に水の中に突っ込んでしまっていた、というのも過去の風水害で被害者の証言として多数残されています。



# 健康そうだん室

## 不眠症

### 精神疾病の諸症状であることが多い

不眠症は、定期的

な入眠を行っても思うように眠ることができない「入眠障害」や、眠りについてはもその後短時間で目が覚めてしまつ「中途覚醒」、

真夜中に目が覚めてしまつ「早朝覚醒」など、睡眠の質が低下してしまつ状態が1か月以上継続した場合を指す病気です。

#### ●不眠症の原因

不眠の原因はさまざまです。ストレスがもたらす不安障害、服用中の薬の副作用、脳や神経に関する疾病の諸症状などさまざまです。特に「眠れない」ことを苦にしてさらに睡眠を阻害する

悪循環に陥ってしまうと治療までにかかなりの時間を要することもあります。

日本人の睡眠時間は平均して7時間程度と言われていますが、年代ごとに必要な睡眠時間は明らかに異なります。

ですから「必ず7時間眠らなくてはならない」と決めつけず、眠りたいときにできる限り安静に過ごせる時間を長く保つことから考えたほうがいいでしょう。

#### ●不眠症になって困ること

不眠症がもたらす一番の問題は「眠れないこと」で日常生活の所作に支障をきたすことです。そこまで至ってしまえば心療内科や神経内科を受診して精神的なアプローチで不眠症の治療を図りましょう。

眠りのリズムが乱れてしまっ

ている場合、睡眠導入剤を使ってリズムを取り戻すための投薬治療や、精神安定剤によるストレス負荷の軽減を図ることも行われます。スムーズにいけば1か月、長くても半年程度で症状は改善するとされています。

#### ●睡眠導入剤には依存性？

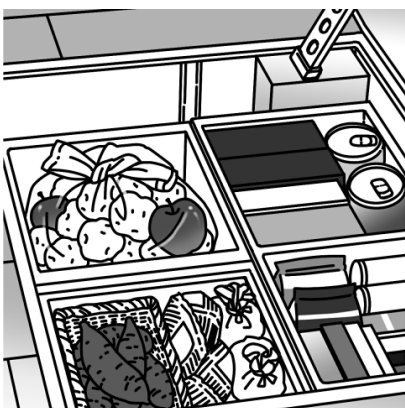
睡眠導入剤は使い続けると依存性がある「使わないと眠れなくなる」と思う人も多いです。実際に依存性があるのは事実ですが、医師の指示に従って適切に服用している場合には問題はないので安心してください。



## 野菜を長持ちさせる方法

保存機能に優れている冷蔵庫を購入するのが一番、と考えている人もいるかもしれませんが、実際には「収穫される前の状態を維持する」ことが一番です。例えばジャガイモやサツマイモなどは、土の中で成長して掘り返されて収穫されますが、「土の中」ということを考えると、乾燥しない暗所で保存すれば長持ちさせることができます。家庭の中で言えばキッチンの床下収納などが適切かもしれません。一方、ネギやニラなどの野菜は、まっすぐ伸びている状態を維持するため、冷蔵庫の中で立てて保存することが適切です。その際、根っこが乾燥してしまわないように新聞紙などで包んでおくとよいでしょう。また、ホウレン草や水菜などの葉物野菜は、新鮮なうちに冷凍するのがお勧めです。

## 家事の知恵



# がんたん レシピ

## 豚の照り焼き（柚子胡椒バター）



### 材料



【4人分】

豚肉（ヒレ肉）……300～400g 胡椒 ……少々  
マッシュルーム……4～5個 薄力粉 ……少々  
ニンニク（スライス）…1かけ [A] 日本酒……150cc  
発酵バター……大さじ2 砂糖 ……大さじ1  
油 ……適量 [B] 柚子胡椒……大さじ1～  
[下味] 塩 ……小さじ1 醤油 ……大さじ1～

豚肉のヒレ肉を使った絶品の照り焼き料理。ご飯との相性もいいですし、おもてなし料理にもピッタリです。

ヒレ肉は部位の中で最もきめが細かく、あっさりとした味わいなのが特徴です。ビタミン B1 が豊富で、脂身もほとんどありません。

ソースは柚子胡椒とバター醤油を使うことで、見た目よりもさっぱりとしていて美味しいです。

①豚肉のヒレ肉は 10～12 枚程度に切りわけ、軽くたたく。豚肉のヒレ肉の大きさは好みに合わせるとよい。②豚肉のヒレ肉に〔下味〕の塩胡椒をつけ、薄力粉をまぶす。余分な粉は落としておく。③ニンニクは皮をむいてから芯を取り、好きなサイズのスライスにしておく。ニンニクはスライスにするか、みじん切りにしてもかまわない。

④マッシュルームは食べやすい大きさのスライスにしておく。⑤フライパンに油を適量入れて熱し、ニンニクを入れ、弱火にかける。少しこんがりとしたら取り出して小さめの器などによけておく。⑥フライパンに下処理しておいたヒレ肉、マッシュルームを入れ、両面をこんがり焼く。火を通したらいったん取り出し、器に盛りつける。⑦フライパンに〔A〕を入れて強火で煮つめる。とろみが出たらバターを溶かし入れる。⑧さらに〔B〕を加え、ひと煮立ちしたらヒレ肉にかけたら完成。

【ポイントメモ】柚子胡椒は多めでも美味しいです。



## ビューティー サロン



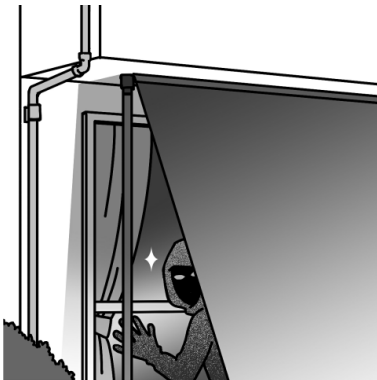
## 紫外線が肌に与える影響とは

肌が老化する要因の約 80%を占めるのが紫外線。紫外線を浴びると、肌の中で活性酸素というサビがつくられます。このサビが肌内部でダメージを与え、メラニンが多量につくられシミになったり、肌を支えるクッションとなるコラーゲン・エラスチンを傷つけてシワ・たるみの原因になったりします。老化というといふ年齢を気にしてしまいがちですね。ところが実は、紫外線が肌の老化スピードを加速させてしまう大きな原因となっていたのです。

真夏に限らず、紫外線は 1 年中降り注いでおり、曇りや雨の日でも 0 ではありません。ぽかぽかしている春なんかは油断しがちですが、日焼け止めやサングラス、日傘などでの予防を心がけましょう。



## 暮らし の雑学



## 意外な落とし穴、防犯

しっかりしているつもりでも、見落とすことが多い戸締り。特に夏は窓をあけることも多く、ついうっかり…ということも少なくないようです。夏に多く見かけるよしずやサンシェードは、実は空き巣などの犯罪者にとって身を隠すのにとても都合のよい場所。これらの場所には出かける前にはもちろん、帰宅直後にも細心の注意が必要です。できれば、使う必要のない夜や外出時はコンパクトにまとめておき、身を隠すことができない状態にしておくのがお勧めです。

また、旅行時など長期にわたり留守にする場合は、新聞を必ず止めておきましょう。家の明かりでも留守かどうかはわかります。最近ではタイマー付きの室内灯もあるので、留守をカムフラージュするためにリビングに一つ用意しておいてもいいかもしれませんね。

## 社長のつぶやき

### ～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、気軽にご連絡下さい。

屋根・外壁・床下無料診断実施中ですので、是非ご活用下さい。

フリーコール 0800-111-0753 までご連絡ください。



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。

ようやく新型コロナウイルスの緊急事態宣言が全国的に解除されましたね。これからは、しっかり予防してウィルスと上手に付き合っていく事が大切ですね。

僕は現場等を自粛させて頂いた結果、運動不足+ビール飲み過ぎにより、ここ10年で一番太りました…

お腹のお肉が凄い事に…

頑張ってダイエットします！！

- 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](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)



なごみ建築工房