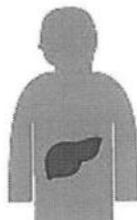


## 今年の暑さには、参りましたね。

毎日毎日、出るのは“暑い暑い”の言葉ばかり。  
今年は、日本中の人々が夏バテではないかと思えます。



夏は、汗腺を働かせ汗をかいて水分を冷却に使ったり、体内の毒を出したり、肝臓が大活躍する時期です。肝臓に無理がかかると、水分代謝がうまくいかずに、毒素を体内に溜め込むことになって「だるさ」や「倦怠感」につながります。また、長時間のパソコンによる目の疲労や、不安・心配・怒りなどのストレスも、肝臓の大きな負担になります。肝臓自体に痛みは感じませんが、背中(肩甲骨あたり)の痛みや息苦しさ、イライラ、倦怠感が肝臓からのサインです。

※ 冬の水分補給にも心がけをよろしく！

## 肝臓にいたわりを

食事を摂るときは、エネルギー・たんぱく質を摂りすぎないようにしましょう。1日3食を、きちんと食べることも大切です。よく噛んで食べることで、消化がよくなります。脂肪の多い食べ物は消化に時間がかかり、肝臓に負担がかかります。良質のたんぱく質は必須アミノ酸が多く、肝臓の修復や再生に必要な栄養素になります。

- ※ 大豆・・・必須アミノ酸だけでなく、ビタミン・カルシウム・カリウムという成分も豊富に含んでいます。納豆や豆腐などを積極的に食べるようにしましょう。
- ※ しじみ・・・肝臓に良い食べ物として有名です。胆汁の分泌をよくし、肝機能を上げてくれます。肝臓の物質代謝の要となるビタミンB<sub>2</sub>やB<sub>12</sub>・カルシウムや鉄・リンが含まれていて、脂肪も少ないので肝臓に負担もかかりません。
- ※ ウコン・・・ウコン茶・粉末・ドリンクなど様々なものがあります。胆汁の分泌をよくし、肝機能を活発にしてくれる作用のある、クルミンという成分が含まれています。
- ※ 牛乳・・・良質のたんぱく質が肝臓の修復と再生に効果があります。

肝臓を疲れさせる食べ物・・・食べ過ぎは、肝臓がフル回転で働きますので、負担をかけてしまいます。乳製品や油分の多いもの、肉類や小麦粉、プロテインなどを消化することも、処理をするのにかなりの手間がかかるので肝臓を疲れさせてしまいます。また、食品添加物や農薬なども、解毒・排出を行う肝臓にとって、かなり負担のかかるものです。できるだけ食品添加物の入らないものを、野菜などはしっかり洗って食べましょう。

## 人と住まい(予防医学住環境)講座

山本里見(東北住環境研究室代表 工博)

## 家庭内事故を防ぐ

## ○浴槽で溺死しないために!!

(冬場のヒートショック現象)

家庭内事故で最も多いのが浴槽内での溺死です。入浴中の溺死などと驚くかもしれませんが、世界で最も溺死者が多い国は日本で、その場所が浴槽というのが現実です。平成17年に3281人(うち高齢者が87%)が亡くなっていますが、持病を持っていて浴槽内で亡くなった方がこの他に1万人いるともいわれています。

入浴中の事故だから、寒い地方が多いのだろうと考えたくなりますが、そうでしょうか。暖かいと思われている県でも死者が多く、青森県、北海道は少ないのですから、平均気だけでは判断できそうにありません。

月別にみると、冬に多く、気温の高い時期には大幅に減ります。なぜ、冬に多いのでしょうか。ほとんどのお宅では居間を中心に暖房し、そこ以外では気温はぐんと下がっています。脱衣所や浴室はさらに低く、そこで裸になるのですから、からだは低温にさらされます。浴室のタイルも冷たい。

からだは低温にさらされると、体温が下がらないように筋肉も血管も収縮します。ですから、健康な人でも最高血圧が20~30mmHg高くなるそうです。高血圧の人はもっと高くなります。一方お湯で体が温まってくると、血管が広がり血圧が下がります。入浴時に、急激な血圧の昇降がおこっているのです。血管の破裂や梗塞につながっても不思議ではありません。浴室が寒いので、湯冷めしないように高温のお湯に長時間入ります。浴室の室温が10℃だと42℃、25℃だと38℃のお湯に入っているそうです。真夏の気温よりはるかに高温の湯ですから、汗の量はすごいでしょ、体温も高くなります。血液の粘性が高くなっていくはずですし、冬なのに熱中症になっている可能性もあります。

入浴ひとつ見ても、人は室温の影響を大きく受けているのです。対策はどうすればいいのでしょうか。入る前の声かけ、水を飲む、浴室を温めるなども有効ですが、一年中家の中を溺死事故の少ない暖かい時期の室温状態にすれば基本的に解決できます。それを具体化したのが、全館冷暖房ではないでしょうか。

対策はわかっているので、あとは施主のため、自分のために実行するだけなのです。

## さしあたりの入浴事故予防対策

- 湯温度は39~41℃で長湯しない。
- 脱衣場や浴室は低温にならないように気をつける。
- 食事直後や深夜に入らない。
- 気温の低い日は夜早めに入る。



## 第4回 指田建設「暮らし勉強会」開催致します。

テーマ 『耐震』 について

日時 9月26日(日) 13:30 ~ 15:00

場所 入曽公民館 第一学習室

前回は防犯について、お話をしました。家に侵入された体験談も飛び出してびっくりしましたが、改めて家の周りを見直していただく機会になったと思います。今回は、普段は考えていない地震のことについて考えてみましょう。

## 1万時間の法則

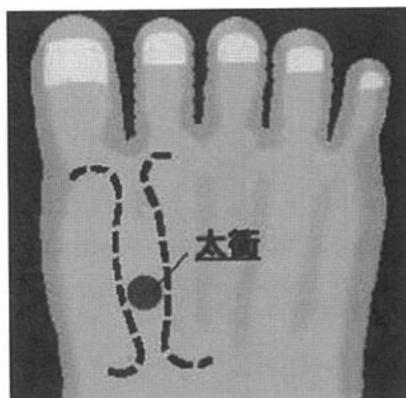
何か一つのことを一流のレベルまでもっていくには、総計で1万時間が必要だという法則。ゴルフの石川遼くんも、ツアー初優勝までに9年、約1万時間の練習をしてきたのだそうです。他にもピアノの辻井伸行さん、マイクロソフトのビル・ゲイツさんにも同じことがいえるそうです。天才には、1%の才能と99%の努力が必要、ということでしょうか。1万時間は、1日3時間やって一年で1,095時間、9年と48日で10,000時間です。毎日毎日続けるということは、好きなだけでなく強い意志が必要ですね。

学生時代に先生から、「仕事を始めたら10年は続けなさい。10年やればだれでも一人前になれる」と言われたことを思い出します。1日8時間×250日×10年で20,000時間になります。1日8時間という長い時間集中できるわけではありませんので、このくらいかかってしまうのでしょう。

ため息がでそうな時間でもあり、やればやっただけ成長できると思えば、励まされることでもあります。「継続は力なり」ですね。

夏バテに効くツボ

### 太衝(たいしょう)



自分で簡単に押せるツボです。

足の甲側、親指と第二指の骨が接する付け根にあるツボ。

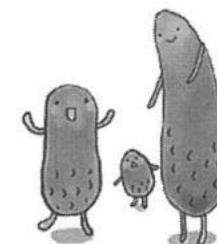
足の甲をつかむようにして人差し指をツボにあて骨のキワを足首の方向に押す。手前に引くような感じで、左右同様に。

肝機能を高めて、体内に残った毒素を分解しますので、二日酔いにもききます。

身体を温め、自律神経に働き疲れを癒やす効果もありますので、冷え症や更年期障害にも効きます。

### ゴーヤのから揚げ

- ①ゴーヤを5mmほどの薄切りにします。
- ②ポリ袋に片栗粉を入れ、ゴーヤを入れて振りまぶします。
- ③油を熱し、揚げます。
- ④塩を振って、でき上がりです。



### 虫の声をめぐる



ツユムシ



クツワムシ

日の暮れが早まるにつれて、虫の声がよく聞こえるようになりました。

日本では虫の声をめぐるというのは、暑い夏が去った秋の楽しみですが、外国では虫の声は騒音なのだそうです。

クツワムシなどは、確かに雑音ともとれますね。初めてクツワムシの大合唱を聞いた時は、工事の音かと思いました。

でも、小さな体で美しい音色を奏でる虫たちは、やっぱりかわいいですね。

