

船津地産(株)より大切なあなたへお届けします

楽しい暮らし便り

2018年3月号

〒334-0071 埼玉県川口市安行慈林709-2 電話 048-284-5330

ホームページ：<http://www.funatsu-chisan.co.jp> 電子メール：info@funatsu-chisan.co.jp

血圧サージにぜひ注意!

『血圧サージとは、血圧が正常値の範囲にある人の中で、瞬間的に血圧の急上昇が起こるとされる現象。日常的に血圧の急上昇が起こるようになると、「高血圧」の人以上に、臓器や血管の老化が進むとされている。また、脳内にある穿通枝せんじょうしなどの細かい血管に突発的に圧力がかかることから、脳血管疾患のリスクが高くなる可能性もあると指摘されている。自治医科大学教授の対尾七臣が概念を提唱した。』

(コトバンクより引用)

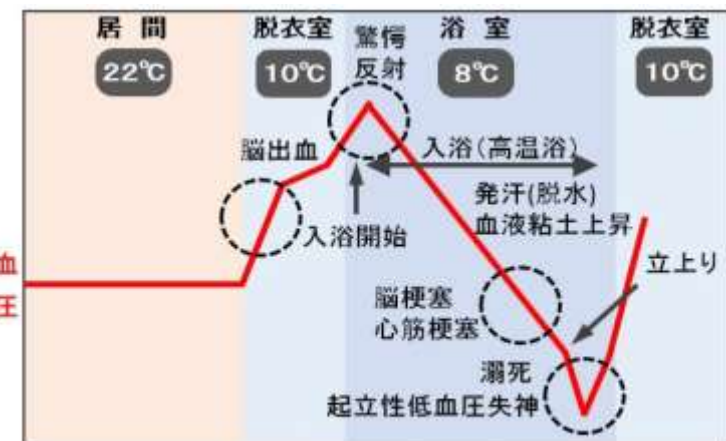
『血圧サージとは、血圧が正常値の範囲にある人の中で、瞬間的に血圧の急上昇が起こるとされる現象。日常的に血圧の急上昇が起こるようになると、「高血圧」の人以上に、臓器や血管の老化が進むとされている。また、脳内にある穿通枝せんじょうしなどの細かい血管に突発的に圧力がかかることから、脳血管疾患のリスクが高くなる可能性もあると指摘されている。自治医科大学教授の対尾七臣が概念を提唱した。』

ありますが、それらが重なってしまうことが、危険な血圧上昇のきっかけになることも分かってきました。特に注意が必要なのは、寒い季節の温度差(ヒートショック)です。

入浴する時、暖房している部屋から洗面所へ、洗面所から浴室へと、寒いところへ移動したときに急激な血圧上昇が起きます。入浴時の血圧サージで意識を失い、浴槽で溺死してしまう事故も多発し、年間約17,000人もの尊い命が奪われています。

(東京都健康長寿医療センター調べ)

また、就寝中にトイレに行くときも要注意です。布団の中は30℃前後ありますが、真冬、暖房していない深夜の寝室は10℃前後のことが多く、布団を出たとたんに20℃以上のヒートショックが生じ、



※ 出典：健康に暮らすための住まいと住まい方エビデンス集
「冬季高齢者入浴に伴う血圧変動の模式図」

トイレに移動するとさらに室温は下がり血圧サージに見舞われます。

まだ寒い日が続きます。入浴時や就寝時のトイレのみならず、新聞を取りに行く時、ごみを出しに行く時にも用心しましょう。

船津地産株式会社

建築部 清水 雅彦

←入浴時の血圧変動

健康そうだん室

高脂血症

食事療法や運動を心がけましょう

生活習慣病のひとつとされる高脂血症ですが、加齢に伴い起こることがあります。高脂血症は自覚症状がなく、コレステロールの値が長期

間続くと「黄色腫」と呼ばれる、眼の周囲や肘や膝の関節が黄色く腫れる症状があらわれます。

●高脂血症とは

高脂血症とは血中のコレステロールや中性脂肪が蓄積された状態を言います。コレステロールには LDL（悪玉）コレステロールと HDL（善玉）コレステロールがあります。

す。悪玉コレステロール値が高いと血管にコレステロールが溜まった状態になり動脈硬化の原因となります。善玉コレステロールは動脈硬化を抑える作用があり血管壁をきれいにしてくれます。

●高脂血症と言われたら

高脂血症と診断されたら食事療法から進めていきます。脂肪分の少ない食事を心がけ、1日に摂取する食事の量やアルコールの量も抑えるようにします。卵黄にはコレステロールが多く含まれているので卵の摂取には気をつけましょう。魚類ではあんこう（きも）や鰻はコレステロールが多く含まれます。かつおやいわし、さんまなど青魚など選んで食べるようにしましょう。

う。また海藻類やキノコ類など食物繊維にはコレステロールを下げる作用もあるので積極的に摂ると良いでしょう。

●高脂血症の予防法

高脂血症は動脈硬化症の原因にもなりますから食事や運動療法により予防するようにします。また高脂血症も進行しなければ自覚症状もないので定期健康診断を受けてコレステロールの値など把握することも大切です。アルコールや動物性脂肪は避け、先に述べた食材などを摂取するように心がけましょう。運動は無理のないよう、毎日続けることが大切です。



火事の原因と防止策

火事の原因の第一位は放火です。放火を防ぐには、まず、自宅の周りの片付けです。箱を積み重ねたり、物を置いたりして道路から死角になるような空間はありませんか？死角を無くすことで、放火犯に隙を与えないことが放火防止の第一歩になります。犯行時間は深夜から早朝です、家の周りでここは危ないと思うところに街灯や防犯カメラを付けるのも有効です。

マンションでは、共用場所が盲点になります。マンションでの放火防止はマンションの住民の協力が必要になります。出来る限り自治会の活動に参加しましょう。住民の活気が感じられるマンションはそれだけで放火魔からすれば最大の脅威であり、放火魔に対する抑止力になります。

家事の知恵



がんたん レシピ

ひじきの炊き込みご飯

ひじきは、鉄分やカルシウムの含有量が多く、女性の貧血予防や小さな子供の栄養強化にすすめるの食材です。煮物などの副菜では食べてくれない、というお子さんでも炊き込みご飯にするとパクパク食べてくれること間違いなし。

大豆入りの缶詰めを使用して作るので、大豆の栄養も同時に摂取することができますおすすめのレシピです。



材料



【4人分】

- | | |
|----------------|------------|
| ・ひじきと大豆の缶詰……1缶 | ・砂糖……大さじ1 |
| ・人参……半分 | ・醤油……大さじ2 |
| ・鶏ひき肉……100g | ・ごま油……適宜 |
| ・だしの素……1包 | ・米……2合 |
| ・みりん……大さじ1 | ・炊飯用の水……適宜 |

①米をとき、炊飯器に2合分の米、水を入れておく。

②人参は皮をむき、食べやすい大きさに薄く切る。

③熱したフライパンにごま油をひき、中火で人参から炒める。

④人参が少し柔らかくなってきたら、ひき肉を加えて炒める。(ひき肉がくっついて固まってしまうように菜箸で混ぜながら炒める)

⑤人参とひき肉にしっかりと火が通ったら、ひじきと大豆の缶詰を加えて混ぜる。

⑥弱火にして、だしの素1包、みりん、砂糖を大さじ1、醤油大さじ2を加え、味を調える。

⑦火を止めて、米をといで2合分の水を入れておいた炊飯器の中に具材を加える。⑧炊飯器にセットし、炊飯スイッチを押す。

【ポイントメモ】ご飯が炊きあがったら、一度全体的によく混ぜることで味が整います。仕上げにごま油を加えて混ぜると、風味が格段と良くなります。



ビューティー サロン



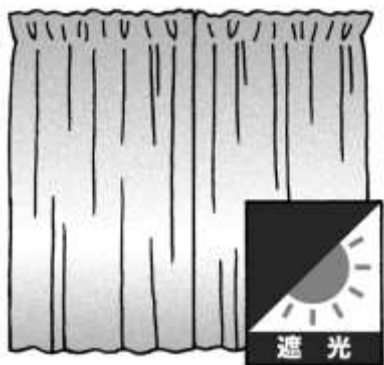
お手軽乾燥対策アイテム～ワセリン編～

冬は皮膚が乾燥しがちです。手軽に使える乾燥アイテムで、皮膚の乾燥を防ぎましょう。ワセリンは皮膚にオイルの膜をはることで皮膚から水分が蒸発してしまうのを防いでくれるクリームです。体内の水分を保つことで肌に潤いを与えてくれる効果があります。体内に作用するわけではないので、赤ちゃんでも安心して使用できるクリームでもあります。

使用方法としては、外出前に顔や首、手など皮膚が外気にさらされる部分に付けます。外出中の冷たい外気や暖房で乾燥した空気などから皮膚を守ることができます。ワセリンを塗る前に、化粧水などでうるおいをプラスしておくのも効果的です。



暮らし空間術



機能面から選ぶカーテン

用途別で考えると、カーテンは遮光・遮音・遮熱・調視用に分類されます。遮光マークが表示できる遮光カーテンは遮光率99.4%以上で、1級～3級に分かれます。最も遮光率が高いのは1級で、暗くて人の顔が分からないレベルです。遮音カーテンは生地が3層構造で、遮音効果のあるフィルタが中に挟まれています。普通のカーテンよりも数倍重いので、頑丈なカーテンレールが必要となります。遮熱カーテンとは、生地の裏側に金属で膜を作り、外気熱を反射させるもの。西日が強い場所などに設置します。調視用のカーテンは、外からの視線を遮りながら必要な採光を確保するためのもので、レースカーテンなどです。プライバシーが気になる現代では欠かせないものですね。

元気が倍増
今月の筆文字語録

小才は縁に出会って縁に気づかず。

中才は縁に気づいて縁を生かせず。

大才は袖すり合った
縁をも生かす。

By 柳生宗矩(江戸時代初期の武将)



- 発行：船津地産株式会社 編集スタッフ一同
- 住所：〒334-0071
埼玉県川口市安行慈林 709-2
- TEL：048-284-5330
- FAX：048-284-5338
- URL：www.funatsu-chisan.co.jp
- e-mail：info@funatsu-chisan.co.jp



↑モデルハウス（住まいづくりサポート館）

FUNATSU HOME

制作協力：Raiclass, corp