

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 楽い

2018年11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](mailto:info@funatsu-chisan.co.jp)

## 交通事故よりも、寒い家が危険!

交通事故の約4倍の方が不幸にも「家の中の不慮の事故」で亡くなっています。交通事故で亡くなる方は年々減少していますが、家の中で亡くなる方は増え続けています。

家庭内の事故死因で最も多いのは、「階段・バルコニー、

床段差などでの転倒・転落」と

思われがちです(確かに欧米では一位)。しかし、我が国の

家庭内事故死因は「溺死・

溺水」が第一位で欧米と比較すると10倍以上多いと言われている

ています。特に寒い冬、部屋の急激な温度差によって

血圧の上昇下降が起こり、脳梗塞、

心筋梗塞、起立性低血圧で意識を失い多くの高齢者が

浴室でヒートショックが原因で意識を失い、病院に搬送されてから亡くなられた方を含めると年間17,000人にもものぼると言われています(東京都健康長寿医療センター研究所調べ)。

これから迎える寒い冬、家の寒さは命を落としかねません。

特に部屋間温度差のヒートショックにはお気を付けください。

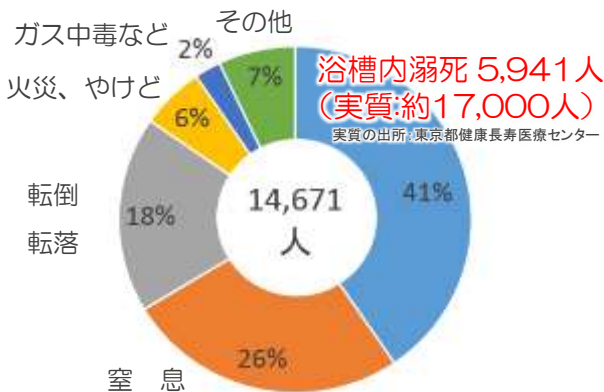
快適で健康に暮らすために、なるべく少ないエネルギー

で家全体が温かい住宅をおすすめします。

船津地産株式会社

建築部 清水 雅彦

家庭内不慮の事故による死亡者数割合



※厚生労働省 2017年 人口動態調査結果にもとに作成

※厚生労働省 2017年 人口動態調査結果にもとに作成

# 健康そうだん室

## ちくのう症

### 頭痛に似た頭重感や倦怠感に注意

の部分に膿がたまっている状態が撮影された時です。

生活に支障をきたします。また、鼻の働きが鈍り「嗅覚障害」や、「味覚障害」になることもあります。

ちくのう症は別

名「副鼻腔炎」と

呼ばれ、慢性的に

なってしまうと治

癒までに時間がか

かってしまう病気

です。

子どもに多く見

られる病気ですが、大人でも

風邪などが原因で急性副鼻腔

炎になり、それが完治しない

まま放置されてちくのう症に

なることもあります。

#### ●ちくのう症の認識

自分がちくのう症にかかっ

ているかどうかは自覚症状の

認識の有無によりますが、発

見されやすい例として、脳の

検査で撮影した時に、鼻の奥

#### ●ちくのう症の原因

ちくのう症になる原因は明

確にされていませんが、イン

フルエンザなどの風邪にかか

った後に残っている鼻炎の治

りが悪い場合や、もともと花

粉症などのアレルギー症状を

持っている人がなりやすいと

されています。

また、ストレスによって自

律神経の働きが鈍ること、鼻

水などの分泌が異常になり、

その結果ちくのう症になって

しまうこともあります。

これを放置しておくとい

つも鼻がつまった状態になっ

たり、膿のような黄色い鼻汁

がたまったり、頭痛に似た頭

重感や倦怠感があるので日常

#### ●ちくのう症の治療

「溜まっている膿を出す」

ことと「膿がたまらないよう

にする」ことの2つになりま

す。溜まっている膿は投薬に

より解消することが試みられ

ます。それでも膿が残ってい

る場合は内視鏡を用いた手術

により膿を取り去ります。切

開部分が少なくて済むので、

2晩程度の入院で日常生活に

復帰できます。



## おうちの防犯アレコレ

おうちを建てる時、防犯は避けて通れない重要事項ですよ。

特に、1階の小さな窓には面格子などを付けているおうちも多いです。また最近の家の窓はペアガラスというガラス2枚の間にガスを封入して断熱性を高め結露を防いでいる物が多く、この場合ペアガラスを割るとガスが噴出して少し大きい音がします。泥棒はこの音を嫌ってペアガラスの窓からは進入しにくくなるそうです。

また、出かける時に電気を点けたまま出かけて、在宅に見せかけるのも効果的です。特に日の暮れるのが早い冬場などは、夕方に電気の点いていない家は留守と判断して侵入してきます。周囲からが見えるようなオープン外溝にしたり、音の出る砂利を家の周囲に敷くことで、泥棒が侵入するのを嫌がらせる効果も期待できます。

## 家事の知恵



# かんたん レシピ ニンジンしりしり



## 材料



【4人分】

人参……中位の1本(150g位)	油(又はごま油)…少々				
シーチキン… ……1缶	*	*	*	*	*
卵… …… ……1個	*	*	*	*	*
塩… …… ……3つまみ	*	*	*	*	*
コショウ… ……3ふり	*	*	*	*	*

風の予防や抗がん作用もあるといわれている、カロテンがたっぷりと含まれた人参は、たくさん食べたい野菜ですよ。

今回は、特にカロテンが多く含まれる皮の部分も違和感なく食べられる、カンタンなレシピをご紹介します。

彩りも綺麗で、和食に洋食に、お弁当にと、何の付け合わせにしてもよく合う、沖縄発祥のおかずです。

①ニンジンをピーラーで皮も実もむく。(ひらひらした細長い人参がたくさんできる。)ニンジンが小さくなり、ピーラーができなくなった部分は、包丁で切るか、冷蔵庫で取っておいて他の料理に使う。②フライパンを熱して、油をひき、まんべんなくゆきわたらせる。③中火で、①を30秒～1分位、ニンジンがしんなりしてくるまで炒める。

④シーチキンの油を少し捨てて、③と一緒に30秒くらい炒める。(シーチキンの缶のフタを開けたら、それで軽く押さえながら缶を傾けると油がカンタンに切りやすい。)

⑤弱火にし、塩3つまみ、コショウ3ふりして味付けをする。まんべんなく混ぜたら、味見をして、お好みにあわせて塩コショウをたす。(他にお好みで、塩コショウではなく、めんつゆやマヨネーズを使ったり、白ごまなどでアレンジするのもおいしい。)

⑥フライパンのまん中に、卵を割って入れる。卵をすぐにかき混ぜ、ニンジンやシーチキンとからめながら炒める。



## ビューティー サロン



## お手軽乾燥対策アイテム～砂糖でスクラブ編～

乾燥で皮膚が剥けてガサガサになった時には、スクラブなどで肌を均一にする必要がありますが、この時に刺激の強い物を使用すると乾燥を進めてしまいます。そんな時は、砂糖をスクラブ代わりに使いましょう。アメリカでは、砂糖は保湿剤として昔から使われていました。塩よりマイルドな使い心地で、優しく肌を整えてくれます。使用法は、砂糖を小豆粒ほど手に取り、濡らした顔に優しく滑らせるだけです。これだけで、ガサガサになった肌に潤いを与えつつ肌を整えることができます。大体、週1回程度で十分ですので、スペシャルケアとしても使えます。砂糖はどこのご家庭にもあるので、誰でも簡単に挑戦できるケアです。



## 暮らし 空間術



### 便利な機能のある家具を選ぼう

家具を買う時は、デザインだけでなく機能にも注目してみましょう。まず、移動が楽になるキャスター付きの家具は、掃除や模様替えが簡単にできます。キャスターのある収納ケースやハンガーラックなら、押し入れやクローゼットの奥に入れても取り出しやすいですね。

高さ調節ができるアジャスター付きの家具も便利です。それぞれの脚の高さをミリ単位で変えられるので、床が平らじゃなくてもガタつきません。多少段差のある場所でも安定させることもできます。

また、季節限定で使う家具は、折り畳み式や組み立て式のものと仕舞いやすいでしょう。



元気が倍増  
今月の筆文字語録

# 廿時かぬ種は 生元ぬ

●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](http://www.funatsu-chisan.co.jp)

●e-mail：[info@funatsu-chisan.co.jp](mailto: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