

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



2015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、寒いお風呂が危険!

朝晩はめっきり寒くなりました。これから迎える寒い冬、家の寒さが健康被害に影響を及ぼすことは意外と知られていません。

交通事故の約2・5倍の方が、不幸にも家の中の不慮の事故で亡くなられています。

交通事故で亡くなる方は年々減少していますが、家中で亡くなる方は増え続けているのです。

特に冬の家の寒さが原因で多くの高齢者が亡くなっています。塩分を取り過ぎると血圧が上昇することは良く知られていますが、家中で寒い部屋に移動すると血圧が上昇することは、あまり知られていません。部屋間の急激な温度差により血圧の上昇下降が起こり、心臓に大きな負担がかかります。

家の寒さは、命を落としかねません。実際、冬の浴室でヒートショックが原因で意識を失い、亡くなられる方が病死と認定された方を含めると年間17,000人にもなります。(東京都健康長寿医療センター研究所調べ)

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



※厚生労働省 人口動態調査結果にもとに作成

# 健康そとだん室

## 関節リウマチ

### 食事や運動で改善します

関節リウマチは

自己免疫疾患といわれる病気のひとつ。関節の滑膜に炎症が生じ、多くの関節に痛みや腫れが起こる病気です。炎症が長引くと関節が破壊され

て変形し、日常生活にも支障をきたします。関節症状以外にも肺や心臓、皮膚など全身に様々な症状が出てきます。発症の原因としては、遺伝や環境（細菌やウイルス感染、ストレス、妊娠・出産など）が複合的に関係していると考えられています。

#### ●関節リウマチ治療の現状

以前は有効な治療薬が少な

く、関節破壊の進行を食い止

めることは困難と考えられていました。しかし15年ほど前に生物学的製剤が登場したことで治療は大きく変化しました。現在は関節リウマチを早期に発見し、早く治療をすればよい治療効果が得られることが分かっています。

また、発症してしばらくの期間を経過した人でも、適切に治療を行うことで関節破壊の進行を抑えられるとされています。

しかし、関節リウマチは関節以外にもいろいろな場所に様々な症状が出るため、統一した治療基準が作りにくい病気であると言えます。進歩した関節リウマチの治療を受けるためにはできるだけリウマ

チ専門医を受診することをお勧めします。

#### ●関節リウマチの治療薬

関節リウマチの主な治療薬には、非ステロイド性消炎鎮痛薬（NSAIDs）、副腎皮質ホルモン（ステロイド薬）、抗リウマチ薬、生物学的製剤があります。

標準的治療としては、まず抗リウマチ薬のメトトレキサートが使用されます。メトトレキサート単独で効果が不十分な場合には、生物学的製剤の使用も検討されますが、医療費が高額になることが難点です。



## 家事の知恵

### 天ぷら油火災の防止方法と消化方法

建物火災の原因のうち、コンロに関係したものの、特に天ぷら油使用中が多くなっています。天ぷら油は、コンロで加熱し続けると10分後には白煙が発生し、20分後には発火してしまいます。天ぷら油火災の多くは、火を止めずにうっかりその場を離れたすきに発生しています。そのため、コンロに火をつけたまま離れないことが最大の防止になります。また、加熱防止装置付のコンロを使用するのもおすすめです。万一、天ぷら油火災が発生した場合には、消火器があれば消火器を使用するのが一番です。水で濡らしたシーツやタオルで鍋全体を覆い被せるのも有効です。落ち着いて行いましょう。水をかける、マヨネーズや野菜を投げ込むなどということは絶対に止めましょう。



# がんたん レシピ

## 長葱と鶏の柚子胡椒和え



### 材料



【4人分】

- ・ ささみ……………1本      ・ 柚子胡椒……………小さじ1程度  
(胸肉ならば半身で十分です)      (チューブであれば3cm)
- ・ 長葱……………白い部分2分の1本      ・ お酢……………小さじ1程度
- ・ オリーブオイル……………小さじ1

鶏肉は高たんぱく、低脂肪で栄養価も高くヘルシーミートとも呼ばれる食材です。今回は安く手に入る鶏のささみ、胸肉を使います。また、長葱には硫化アリルが含まれており、ビタミンB1の吸収や働きを高めてくれます。胃の消化も助けてくれて、様々な料理に幅広く使える食材です。思い立ったらすぐ出来る、簡単で美味しく箸安めになる一品を紹介します。

①ささみは筋をとりのぞく。(胸肉の場合、皮を除き削ぎ切りにする)耐熱容器に入れ、酒を振りレンジで3分ほど熱する。(様子を見て加熱してください)

茹でるのであれば、沸騰したお湯に酒を加え鶏肉を入れる。直ぐに火を止めてしばらく放置する。

※茹でた方がしっとり仕上がるので、時間があるときは茹で鶏をオススメします。

②鶏肉を熱している間に、長葱を仕込む。4cm幅くらいに切り揃え、白髪葱にする。

中心の芯を外した部分まで切れ込みをいれ、千切りにする。中心の部分も薄切りにする。

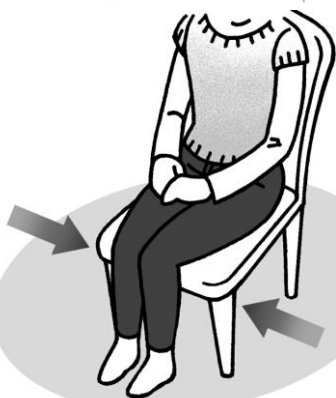
③火が通った鶏肉を細かく裂いて、白髪葱と調味料を加え混ぜ合わせる。

④器に盛り付けてできあがり。

\*\*\*\*\*



### ビューティー サロン



### 手軽にできる美容法～普段の動作編～

ダイエットに挑戦したくても時間が無い、そんな方にお勧めなのが、「普段の動作ダイエット」です。普段何気ない動作でも、日常で使っている筋肉を鍛えれば、その分代謝も上がり、痩せやすい体を作ることができるのです。たとえば、椅子に座る際に足を閉じて座るだけでもずいぶん足の筋肉を使います。この時、膝と太ももが左右でくっつくように意識をして座ると足痩せ効果を期待できます。バックやごみ袋を持つときに、気持ち腕を上げて持つようにするのもお勧め。普段のバックやごみ袋がダンベルに早変わりします。二の腕を意識して持つようにすると、二の腕を引き締めることができますよ。



# マナーの壺

## 目上の人へのごあいさつ

普段、目上の方に対して良かれと思って使っている言葉の中には、うっかり誤った使い方をしているものもあります。

例えば、「ご苦労様でした」という言葉は、目下に人に対して労をねぎらう意味があります。これを間違えて、目上の人に対して使ってしまうのは大変失礼なことです。目上の方の労をねぎらう場面では、「お疲れ様でした」という言葉を使うのが良いでしょう。また、久しぶりに会った目上の人に対して、「お久しぶりです」という言葉を使ったことはありませんか。これも、目上の人に対する言葉遣いとしては、適当ではありません。このような場合には、「ご無沙汰しております」という言葉を選ぶようにしましょう。

× **ご苦労様でした**



◎ **お疲れ様でした**

× **お久しぶりです**



◎ **ご無沙汰しております**

今月の筆文字語録  
元気が倍増

土砂降りの雨のあとには  
光が輝く虹が出る

●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)



家族が集う。心がなごむ。  
「Dann」が私たちの住まいづくり。

当社の住まいづくりは、「ただ住むだけの器の提供」ではありません。



住まれる家族の様々なライフシーンを想定し、  
団らんの"団"談笑の"談"暖かさの"暖"断熱の"断"等の  
心地良さをご提供する事が原点だと考えております。



制作協力：Raiclass, corp

