



発行/こおげ建設(株)
八頭郡八頭町宮谷200番地2
TEL (0858) 72-0029 FAX (0858) 73-0668
E-mail: info@koge.co.jp

http://www.koge.co.jp

Boo Foo Woo
Vol. 55
2013. 5. 25 Sat

温度と湿度の
バリアフリー
家の隅々まで
サラサラ涼しい!

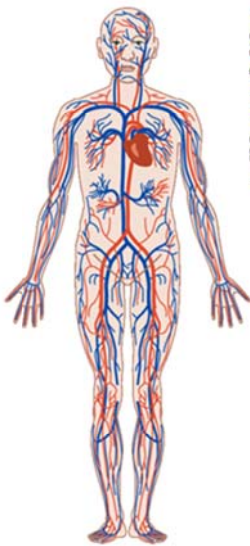


高気密 高断熱
ファースの家

Never give up
がんばろう日本!
つなげる想い・
つながる希望



血液の役割



【血液の役割】

- 酸素と二酸化炭素の運搬
- 栄養・ホルモンの運搬
- 免疫機能
- 体温調節
- 排泄物の運搬

【血液・血管】

- 全血管の95%以上が毛細血管です。
- 毛細血管は動脈と静脈をつなぐ細い血管です。髪の毛の十分の一の太さで、酸素と二酸化炭素の交換・栄養の受け渡しと老廃物の受け取りをしています。
- 血液の量は体重の8%、血管の長さは十石km(地球2周半)です。
- 体重が1kg増えると血管は3km伸びる計算です。
- 血液は約一分で体内を一周します。
- 血液が入れ替わるのに約百二十日かかります。

血液のほとんどは髪の毛より細い毛細血管というところで、二つがわがかります。



どん太くんのちよつといい話

人とお金の関係

大金持ちとまでいかなくても、日々それなりに余裕があり、将来の蓄えができるくらいのお金が必要だと考えている人は多いでしょう。人とお金の関係は大きく3種類に分けることができるそうです。

お金の奴隷になる人

全体の9割くらいの人たちがこれに当たります。お金に振り回されて生きている人。

お金と友人になる人

お金を楽しんで稼ぎ、楽しんで使える人。

お金の主人になる人

たくさん稼いだり資産を持つことで、お金を支配するような感覚を持ち、お金でいろいろなことを決めてしまうような人。

実際、年収が上がっても幸福感にはあまり変わりがないそうです。大切なのは自分と向き合い、自分がどれだけのお金を必要としていて、将来どうなりたいかを考えることだそうです。



何年前かに買っていたゴパンを取り出し、徐々に焼いてみました。'焼き立てパンはおいしいね〜。'と言って食べてくれると思いきや、口々に'耳が固い' '口に耳が刺さる' '歯がかけそう'とまで。どなたかパンの耳を柔らかく焼く方法を教えてください。(*ω*)

編集:おおろ

1. 汗腺 2. 汗腺の働き



5月のはじめ、女優の天海祐希さんが心臓発作の為、舞台緊急降板、入院というニュースをしていました。若そうだけどストレス?程度に思っていましたか...



夏に脳梗塞・心臓発作を起こす方が増えてくるそうです。発症要因のひとつに、夏は、血液が固まりやすい、二つが挙げられます。

もともと冬に発症の多い脳梗塞や心臓発作ですが、冬場に多い理由は、血圧の変化が起きやすくて血管に大きく圧力がかかり、心臓の負担が増すからです。夏場にも気を付けたいといけない理由は、

暑さに対応するため発汗

正しく水分補給をしないと体内の水分が不足

血液の粘度が上がります

血液がドロドロになって流れにくくなります

血栓ができやすくなります

血管が詰まりやすくなってしまいます。

私たちの体は体重のおよそ60%が水分で出来ています。(子どもは体重の70%)、その内10%以上を失うと生命の危険がでてくるといわれています。

普通生活していても、尿や汗、呼吸により一日に2.5リットルほどの水分が排出されます。生命維持に必要な水分を主に食べ物から取り入れる必要があります。



体内の水分が減少すると、このような症状が表れやすくなります。

- のどが渇く、特に夜間に渇きを強く感じる。
- 乾燥肌・乾燥を感じる。
- 手足がほてる。
- 寝汗をかく。
- ひじ・ひざが曲げにくい。
- 尿量が減少している。または尿が出にくい。
- 空咳が出る。
- 微熱が続く。

汗をかいたら水分補給、というのはよく周知されていますが、割と知られていないのは室内での過干ばつです。

エアコンは知らず知らずのうちに水分を奪っていきまます。

汗をかかない分、室内での脱水症状は気が付かなくていいのですが、トイレに行つた時に尿の色が濃かつたら注意しましょう。

また、アルコールは利尿作用があり、摂つた以上の水分を排出してしまいます。アルコールを飲みすぎないようにするのはもちろんですが、アルコールを飲んだあと、コップ2杯くらいの水を飲んでおくとういでしょう。

もう一つ大事なのが睡眠の前後です。寝る前に水分を摂ると夜中にトイレに行きたくなる、と自分で控える方が多いのですが、寝ている間、私たちはコップ一杯の汗をかくといわれています。熱帯夜になると更に多くの汗をかいていることでしょう。

睡眠中は血圧は低め、血流も緩やかですので、血栓ができやすい状況です。起床時には血圧が上がつていくので、血液が固まりやすくなります。寝る前と起床後にはそれぞれコップ一杯づつの白湯がお勧めです。