Boo Foo Woo

発行/こおげ建設㈱
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

BooFooWoo
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！
Fas
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

ご注意　夏に多発する脳梗塞・心筋梗塞

5月のはじめ、女優の天海祐希さんが心筋梗塞の為、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が・・・。

夏に脳梗塞・心筋梗塞を起こす方が増えているそうです。

発症要因のひとつに、夏は：血液が固まりやすい：ことが挙げられます。

もともと冬に発症の多い脳梗塞や心筋梗塞ですが、冬場に多い理由は、血圧の変化が起きやすく血管に大きく圧力がかかり、心臓の負担が増すからです。

夏場にも気をつけな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
⇐血液がドロドロになって流れにくくなり
⇐血栓ができやすくなり
⇐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。

普通に生活していても、尿や便、汗、呼吸により1日に2～3リットルほどの水分が排出されますので、生命維持に必要な水分を主に飲食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、二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ごし方です。

エアコンは知らず知らずのうちに水分を奪っていきます。

汗をかかない分、室内での脱水症状は気が付きにくいのですが、トイレに行った時に尿の色が濃かったら注意しましょう。

また、アルコールは利尿作用があり、摂っ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よいでしょう。

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、といって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とことでしょう。

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っていくので、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。

血液と血管

【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
- ●体液調節
- ●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。髪の毛の十分の一～百分の一の太さで、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%、血管の長さは十万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ことで、いかに詰まりやすいかということがわかります。

どん太くんのちょっといい話

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欲しい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、久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