

「かわら版」

第147号

＜発行＞
㈱リヤベ住建
046-267-8270



「ツメがほこぼこしている...。それって病気のサインかも?」

爪の状態が判明すること?!

爪がボコボコしている時、ネイルを控えたりすることがあるかもしれませんが、実は体調の変化を表わしている場合もあることをご存知ですか? つまり、病気のサインかもしれないのです。

今回は、爪の状態で分かる健康チェックと、キレイな爪を維持するためのセルフケアについてご紹介します。

◆爪は健康のバロメーター

爪はケラチンというたんぱく質でできており、成人で1日約0.1mmずつ伸びます。健康な爪は半透明な薄いピンク色で艶があります。爪の色や形がおかしかったり、状態が悪い場合には、何らかの病気の可能性があります。ちなみに爪の横線は、現在の病状を反映するものではなく、数週〜数ヶ月前に起きたことを示すものです。



◆「爪甲横溝」の原因は、あの怖い病気かも

「爪甲横溝」とは、爪を横に走る水平の溝や波打った溝ができる状態のことです。爪母(爪の根元部分の皮膚)に何らかの障害が生じて、成長が一時的に抑制されたために生じる溝です。それには、以下のような原因が考えられます。

1) 感染症など

最も多いのは高熱で発病して、1〜2週間て治るチフスや猩紅熱などの感染症や、中毒のケース。

2) 強い衝撃

3) 精神的ストレス

うつ病患者にもこの症状が多いことが知られています。

4) 甘皮の傷、刺激

洗剤などによる刺激や指の湿疹、炎症なども原因となります。

5) 全身の慢性疾患

全部の指に同じ幅、同じ深さの溝がそろっていると、全身に関わる慢性疾患の可能性がります。また、溝が深い場合は貧血などの慢血液系トラブル、糖尿病、亜鉛欠乏症などが考えられます。

◆キレイな爪を維持するためにできるセルフケア

・ 指先や手先をいつも清潔に保ち、ハンドケアマッサージなどを行う。

・ ハンドクリームをつけるときには、爪と皮膚の間や爪にも塗り、夜寝る時には、保湿用の手袋でしっかり保湿して爪の健康を保つ。

・ 水仕事の際はゴム手袋をする。

・ バランスのとれた食事を心がける

健康的なよい爪を形成・維持するために、日々心がけたいですね。

敬語の注意フレーズ10選 第2段
その3:「あの...」

会話のところで「あの...」という言葉を入れてしまう癖のある人がいます。自分の考えがしっかりとまとまっていないうちに話そうとすると、考える時間を作らうと、無意識に発してしまう言葉です。伝えたいことをきちんと頭の中で整理してから、上司やお客様に接するようになれば、「あの...」や「えっと...」というフレーズを減らすことができます。

その4:「粗末なものです...」
「手土産を渡す際、「粗末なものです...」というセリフが定番だと思っっている方がいらっしやいます。ですが、粗末なものを手土産に持つていけばそれこそ失礼です。手土産は、「よかったら皆さんどうぞ」といって手渡ししましょう。

今月のレシピ 『オクラのごましょうゆかけ』(2人分)



- ◆材料 オクラ 1パック
- (A) すりごま(白) 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ1/2

◆作り方:

- ① オクラはがくをむいて、塩(分量外)でもみ、塩が付いたまま熱湯でゆでる。乱切りにし、器に盛るつける
- ② (A)を混ぜ合わせて①にかける

地元工務店の相談会 “おうちの不安や悩みを解消します”

I: 新築を建てています!

- ・ 今の収入で新築住宅は建てられるの? (ムリのない資金計画のご提案)
- ・ ローンの組み方について詳しく知りたい
- ・ 損をしない良い土地の探し方お手伝い(建て替え/住み替え/二世帯住宅)
- ・ 使い勝手のいい間取りにしたい
- ・ 耐震性の問題、省エネ問題、ZEH(ゼッチ)に関すること
- ・ 補助金について

II: リフォーム(リノベーション)などの改修工事、お引受けします!

- ・ 増改築、外壁/屋根、水回り(キッチン/お風呂/トイレ)、バリアフリー化、住まいの点検、他

III: 建替えかリフォームで迷っている方へご提案をします!

抱えている問題を快適。理想的な暮らしに変えるための相談会です。お家のことならお任せください! 経験豊富なスタッフが必ず良い家づくりのご提案を致します。一緒に解決していきましょう。まずは気になることからお話しください。

相談日&時間をご予約
させていただきます。

お電話、メールでご連絡ください。
Tel: 046-267-8270

E-mail: toriken7@jcom.home.ne.jp

(担当:北)





座間動物病院

- 一般診療
- トリミング
- ペットホテル



【座間動物病院】

今夏、開院予定の動物病院（ペットホテル&トリミング）6月末竣工を目指した今仕上げ段階となっています。足場も外れ、シャープなデザインの外観となりました。残すは外構、機器類の搬入。そしてお引越しとなります。現在の病院から徒歩2,3分。今度は通り沿いになり、皆様が来られやすい場所となりました。経験豊富な先生と動物が大好きなスタッフでお迎えすることとなります。開院前には内覧会予定をしておりますので改めて告知をさせていただきます。座間動物病院のHPはこちら↓
<http://www.zama-ah.com/>



＜寝苦しい暑さの上手な対策・・・＞

熱帯夜にエアコンをつけて寝て体調を崩す。みなさん経験ありませんか？エアコンをつけたまま寝ると、翌朝なんだか体がだるくなったり、喉が痛くなったりするんですね。かといってエアコンなしで寝るのもつらく、寝苦しくて夜中に起きてしまう人もいないのでしょうか？エアコンは便利ですが、電気代もかかる長時間の使用は体調不良の原因にも繋がります。寝苦しい夜にエアコンなしで眠れる暑さ対策をご紹介します。今夜からでも実践して夏の寝苦しい夜を乗り切りましょう。



1 扇風機の活用

エアコンに比べるとどうしても涼しさは劣ります。しかし使い方によっては扇風機でも十分に涼しさを感じられるのです。電気代もエアコンの10分の1程度なので、2~3台置いて部屋の空気をうまく循環させ、窓から熱気を逃がすような配置にしましょう。置く場所は、実は枕元より足元が効果的。足の方が発熱量が大きいので、そこを冷やすことで体温を効率良く下げられるそうです。身体が冷えすぎてしまう場合は、首振りやリズム風機能を利用したり、扇風機との距離を調節してみましょう。

2 除湿機もうまく併用する

湿度は10%下がると体感温度が1度下がります。夏の湿度は80%程度ですから、これを除湿機やエアコンの除湿機能で湿度を50%くらいまで下げると、体感温度は3度も下がり、暑さもやわらぎます。また扇風機の風速が秒速1m増えると体感温度は3度下がります。扇風機の「弱」がだいたい秒速1mなので、除湿機と扇風機を合わせて使えば、体感温度を6度も下げることができます。

3 すっきりひんやり気持ちいい！夏用入浴剤

市販の夏専用入浴剤も試してみてください。メントール配合なので、湯上がりにはひんやりした爽快感が得られ、とても気持ちいいです。成分には炭酸水素ナトリウムも含まれ、毛穴を開いて皮脂を落としやすくする効果もあり、湯上りの肌をさらっとしてくれます。7湯上がりに28度ぐらいのぬるめの水でシャワーを浴びれば、肌が引き締まりさらにひんやり感を実感できるようです。肌の病気や小さなお子様がいて、市販の入浴剤を敬遠される方はハッカ油を3滴ほど垂らしてみても同じような効果があるそうですよ。

4 保冷剤やジェルマットも効果的

保冷剤や氷枕は冷やし過ぎないようにタオルに包んで、熱のたまりやすい脇や股にはさんで寝ると効果的。触るとひんやりと感じるジェルマットも電気を使わず、自然な冷たさを半永久的に保ってくれるので、一度試してみてください。

5 寝る前の冷水は逆効果。夏野菜を食べよう！

寝る前に冷たい飲み物を飲んで、体を冷やそうとしていませんか？まず冷たいビールなどの寝酒。これで寝付けるという人も少なくないでしょう。でも、覚醒作用や利尿作用があるため、一度夜中に目覚めるとそのまま寝付けなくなることが多いのです。夏の寝苦しさも手伝えばなおさら。さらに、寝る前に冷水を飲むのも良くないのだそうですよ。急激に体温が低下するので、逆に体が熱を溜め込もうと反応してしまうので逆効果だそうです。寝る前に水分を取る場合は常温のものがおすすめ。夏場は日頃から、トマト、きゅうり、なす、ゴーヤ、バナナ、すいかなど、カリウムと水分を含んでいるものを積極的にとりましょう。東洋医学でも夏野菜は体温を下げる効果があると認められています。

◆私どもトリヤベ住建では水まわり、外壁・塗装工事、屋根工事、網戸の張替え、庭先の改修工事、防音工事、白アリ駆除リフォーム全般、新築。に関するお家のことなら何でもご相談に応じます。お気軽にお声をおかけ下さい。また、当社ホームページからでもお問い合わせができますので是非ご利用ください。



アソビエクラフ

株式会社 **トリヤベ住建**

046-267-8270 大和市福田 662-8



QRコードで読み取ってね！