

私、山本雅英より大切なあなたへお届けします

# すまいる通信

〒581-0883 大阪府八尾市恩智中町2-125 株式会社エーケン 電話 072-943-6035 2011年10月号

## 災害に備える家の中の安全対策

寝室や子供部屋に家具を置かない

大きな地震が起きるたびに、多くの人々が倒れてきた家具や大型家電の下敷きになって亡くなったり、大けがをしたりしました。大地震が発生したときには、部屋の中の家具類は必ず倒れるもの」と考えて、万が一の防災対策を講じておくことが大切です。

寝室や子供部屋などには、できるだけ家具を置かないようにし、家具を置く場合はできるだけ背の低いものを選びましょう。また、家具が倒れて出入り口をふさがないように、配置する場所や向きを工夫することも大切です。

懐中電灯、スリッパ、ホイッスル

家具の他にも、窓ガラスやペンダント式の照明、テレビ、電子レンジ・オーブンなど、家の中には凶器になるものがたくさんあります。

このため、地震が発生したとき、それぞれの部屋に、どのような危険

があるのかを考えて適切な手を打っておきましょう。

地震の発生は昼夜を問いません。ですから、手の届くところに懐中電灯やスリッパ、ホイッスルなどを備えておくことがよいでしょう。

懐中電灯は停電による暗闇を歩くときには欠かせません。最近では電池が切れても、手回しで充電できるラジオも聞ける防水タイプのもので人気があります。スリッパは割れたガラスなどの破片で足をけがするのを防ぎます。

ホイッスルは建物や家具の下敷きになった場合に救助を求めるためのものです。わずかな息でも音が出るので、救助する側にとっては生息の目安になります。

壁などに固定して転倒防止

家具や家電の転倒対策には次のような方法があります。

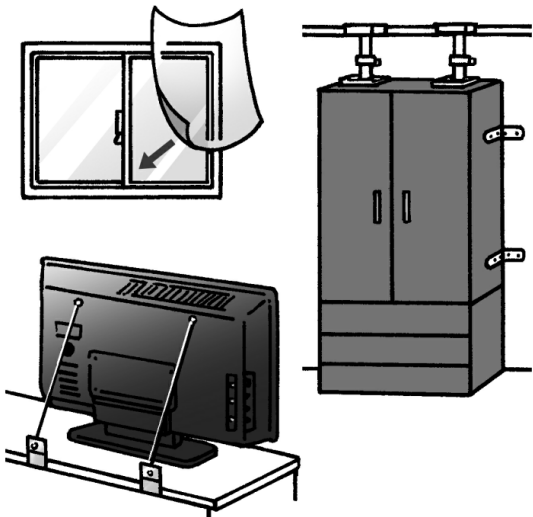
【タンス】床側をストッパーなどで固定し、天井側をポール器具で壁

側の硬い場所に固定しておく。

【食器棚】L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、開き戸には開かないように留め金を付ける。ガラスには飛散防止フィルムを張る。

【本棚】L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、重い本は下段に。【テレビ】粘着マットを敷いて転倒を防ぐとともに機器の裏側をワイヤーなどで壁やボードに固定する。【冷蔵庫】裏側をワイヤーなどで壁に固定する。

【窓ガラス】強化ガラスに替えたり飛散防止フィルムを張ったりする。カーテンを閉めておくことでも室内への飛散防止に効果がある。



# 健康そうだん室

痔核に  
切らずに  
治す

## 日帰りの治療も可能に

痔には「痔核」「  
いぼ痔」「裂肛」「切  
れ痔」「痔ろう」「あ  
な痔」の3タイプ  
があります。裂肛

は女性、痔ろうは  
男性の比率が高い  
のに対し、痔核は  
男女ともに最も多  
い病気です。つまり、性別や  
年齢に関係なく、誰でもかか  
る可能性が高いといえます。

### ●進み具合によって4段階

「痔核」は肛門の血管が腫  
れて、いぼ状になったもので、  
直腸と肛門のつなぎ目よりの内  
側にできたものを「内痔核」、  
外側のものを「外痔核」と呼  
びます。外痔核は痛みを感じ  
ますが、内痔核は出血以外は

ほとんど自覚症状がないも  
の、排便時に脱出するが自然  
に戻るもの、指で押し込むと  
戻るもの、常に脱出している  
ものなど、進み具合によって  
4段階に分かれます。

一般に、痔の治療法は薬を  
使ったり生活習慣を改善した  
りする「保存療法」と患部を  
外科的に処置する「手術」と  
があります。

### ●薬剤注射で切らずに治す

これまで、内痔核は切るの  
が当たり前でしたが、注射で  
縮小させる「アルタ療法」が  
5年前から普及してきまし  
た。薬剤を4段階に分けて注  
射し、これまで切除するしか  
なかった重い内痔核でも治療  
することができるようになりました。

メスを使わない治療なので

出血や痛みがほとんどないの  
が利点。日帰りで治療するこ  
ともできるので、仕事や家庭  
にいち早く復帰できる点も注  
目されています。

### ●生活習慣の改善が大切

痔核に限らず、痔の予防に  
は便秘や下痢にならない生活  
習慣の改善が大切です。排便  
時に「おかしいかな?」と思  
ったら、迷わず、病院へ。痔  
による出血だと思っていたら、  
実は大腸がんの前触れだ  
ったということもあります。  
素人判断はせずに、早めに専  
門医を受診しましょう。



## 家事の知恵

### 地震が起きたら火元チェックを

今年は何年になく、各地で自然災害が起こりました。災害には日ごろからの注意が大切です。特に、大きな地震の場合は第一に身の安全を確保しましょう。そして、揺れがおさまったら、火元チェックをして火災予防に努めることです。ただし、揺れが小さく、消せる状態であれば消火を優先させましょう。このような場合に備えてコンロなどに耐震装置や自動消火機能などがついているかどうかを確かめておくことも大切です。

万が一、火災が起きてしまったら、濡れた布をさっとかぶせるのが効果的。綿素材で目の細かい大判のシーツのようなものは空気を遮断できるのでお勧めです。揚げ物による火災を防ぐため、台所に小さな消火器を用意しておくことも安心です。



# がんたん レシピ 中華五目がゆ



## 木オ米斗



【4人分】

- ・米……………1カップ ・うずら卵…………… 2個
- ・干し貝柱……………2個 ・白ねぎ…………… 1本
- ・しいたけ……………2枚 ・赤ピーマン……………少々
- ・ハム……………1枚 ・水……………10カップ
- ・鶏もも肉……………80g ・塩……………少々
- ・チンゲンサイ……………1/2株 ・ごま油……………少々

ついつい時間の経つのを忘れて、さまざまなことに没頭しがちな秋の夜長は、小腹を満たしてくれるちょっとしたメニューが恋しくなります。こんなときに役立つのがあり合わせの材料でできるおかゆです。健康や美容の効果にも優れたおかゆは中国では高級料理の1つ。中華風の食材でつくる具だくさんのおかゆは体を温め、胃にもやさしい献立です。

①米は炊く30分くらい前に洗い、ざるに上げて水気をきる。

②貝柱は前日にひたひたの水につけ、戻してほぐしておく。

③しいたけ、ハムは1cm角に切ります。鶏もも肉はさっと火を通し1cm角に切る。チンゲンサイは小さめのザク切りにする。

④うずら卵はゆでて殻をむいておく。

⑤①と分量の水をなべに入れ、ふたをしないで火にかける。煮立ったら、弱火にして30分間コトコトと煮る。

⑥⑤の米が柔らかくなったら②③④を入れ、4～5分間煮る。

⑦塩で味を調べて器に盛り、ごま油を垂らす。その上に、半分に切った④、白髪に切ったねぎ、赤ピーマンの細切りを添える。

【ワンポイントメモ】

※イカやエビを入れれば海鮮風になります。好みに応じて、香菜（シャンツアイ）を添えてもよいでしょう。クセのあるにおいが苦手な人も多いので、薬味として、小皿に用意しておきます。



## ビューティー サロン



## ウォーキングの靴選び

さわやかな風に誘われてウォーキングに最適な季節となりました。ウォーキングといっても街歩きと里山歩きでは靴選びが変わります。まずは自分の足のサイズを知ってニーズに合わせた靴を選びましょう。街歩きはアスファルト上を歩くことが中心になるため、軽さとクッション性、適度な滑りにくさがある靴を選ぶと腰や膝の負担を抑えることができます。柔らかい靴は底材が傷みやすいので、要注意。ハイキングなどの里山歩きの場合は、底材がしっかりしていて、底面が粗くデコボコしている靴が適しています。砂利道を歩いたり、岩や切り株を乗り越えたりするには多少重くても丈夫で滑らない靴を選ぶことが大切です。

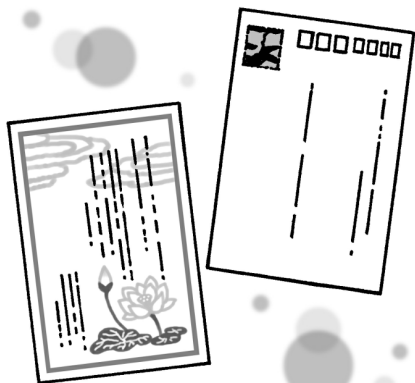


# マナーの壺

## 喪中欠礼のあいさつ状

店頭に来年のカレンダーが並び季節になりました。その光景を見て、そろそろ年賀状をと考える方も多いでしょう。この1年に不幸があった家庭では「喪中欠礼」の挨拶状を出して、年賀状の交換を辞退するのが習わしです。これは、先方が年賀状の準備に取り掛かる前に届くようにしなければなりませんから、遅くとも12月初旬までには手配を済ませておくほうがよいでしょう。

喪中欠礼を出す範囲は基本的に、毎年、年賀状をやり取りしている人たちです。少し先の話になりますが、喪中であることを知らなかった人から年賀状が届いた場合は返礼のはがきを出します。賀状をいただいたことへのお礼を述べてから、誰がいつ亡くなったかを記し、通知を出さなかった不手際をお詫びします。



### 山本雅英よりひと言

先日の三連休の中日の日曜日、事務所でパソコンに向かい内業していた時に私の携帯電話が鳴りました。誰からかと思えば、同級の友人から「今、地元の市民スポーツ祭の最中やけど人生リレーの種目でランナーが足らなかったので走ってくれ」というお助けの電話でした。

彼は、地元の消防団の一員として、町会から要請がきて困っているんやとの話でした。といっても私も足に自信ある訳でなく不意に言われとても困ってしまいました。余りもの強引な誘いに渋々OKサインを出してしまいました。人生リレー、知っている方も多いと思いますが、幼い子供からスタートして、バトンリレーして、最後は年長者がアンカーを走って町会毎で競うという種目です。その種目での私の出番は何とアンカーの年長者の番でした。50mダッシュとはいえ、何がショックかといえば、昔、確か？おっちゃんおばちゃん走っていたトリを私が担うとは…。でも、何とかこけず、恥もかかず？完走出来ました。しかも2位に。とんだスポーツ参加となりましたが、いい汗をかけた一日でした。(笑笑)

### 季節のMEMO

## 鳴子(なるこ)

稲田に渡した縄の端に竹ざおを立て、その先端に1枚の板を垂らしその表面に短く切った竹を多数吊るしてあるものが鳴子です。それを遠くから引くと竹ざおが揺れて板が動き、カラカラと音を立てます。スズメなどを追い払うための“システム”です。同じ役目を鳥の聴覚ではなく、視覚に訴えるのが案山子(かかし)です。わらで人の形をつくり、古い着物などを着せるのが一般的。赤い布切れなどをぶら下げただけのものを鳥威(とりおどし)といいます。

いい季節はほんとアツという間に過ぎていくようで(^ ^) また、スポーツ界でも野球やゴルフも、もう大詰めになってきましたネ。短い秋かも知れませんが、たくさん秋を満喫しましょうネ(^ 0 ^) スポーツ?紅葉?食欲?読書?え〜と他は?

- 発行：株式会社エーケン
- 担当：山本雅英
- 住所：〒581-0883 八尾市恩智中町 2-125
- TEL：072-943-6035
- URL：<http://www.e-ken.co.jp>
- e-mail：[m.yamamoto@e-ken.co.jp](mailto:m.yamamoto@e-ken.co.jp)

エーケン 検索

書き込み、感想お待ちしております！

※配信の停止を希望される場合は、弊社までご連絡ください。