

風邪の予防と 直し方の豆知識

ホームガス課 森本 英幸



①風邪という言葉の由来

中国医学では「風」が病気の元「邪」を引き起こすと考えていました。これが、日本で一般化して「発熱」「悪寒」「鼻水」「咳」「のどの痛み」「頭痛」「全身の倦怠感」などの症状を引き起こす病気をまとめて「風邪（かぜ）」と呼ぶようになりました。

②風邪の予防の豆知識

風邪は接触感染です。感染ルートのほとんどが、風邪の細菌やウイルスが付いたものを手で触れ、その手で鼻や口を触ることで感染しています。頻繁に手を洗う事が、風邪の予防には一番です。また、風邪の予防にはうがいも有効です。うがいをする際、お茶や紅茶ですると更に効果的。お茶に含まれるカテキンには、強い殺菌効果があります。ちなみに、風邪の予防としてうがいをするのは日本人だけで、海外ではあまりしないようです。さらに、風邪の予防にはビタミンA。身体に抵抗力をつけて、風邪にかかりにくくします。ビタミンAを含む食べ物は、ほうれん草、春菊、長ネギなどです。

・鼻呼吸を心がけましょう

鼻の奥にはウイルス探知機能があり、ウイルスを感知すると、リンパ節に免疫物質の増加を促す信号を送り、免疫力を高めます。しかし、日ごろ口で息をしていると、ウイルスが感知されず、そのまま身体の中に侵入してしまう可能性が高くなり、風邪にかかりやすくなります。

・お部屋の乾燥に注意

のどや鼻の粘膜は、風邪のウイルスの侵入を防いでくれます。しかし、乾燥した環境下だと、粘膜が炎症をおこし、粘膜の防御機能が低下します。また、ウイルス自体も空気が乾燥すると活動が活発になります。ただし、湿度が高すぎると、カビやダニが繁殖しやすくなるので、湿度を40%～60%ぐらいに保つのが理想です。

③風邪の治し方の豆知識

もし、風邪にかかってしまったら、イチゴやみかん、キウイなどでビタミンCをとってください。ウイルスの活動を抑えてくれます。また、お医者さんが実際にプライベートで行っている「風邪の治し方」は、温めたスポーツドリンクを飲むことです。スポーツドリンクは、体液に近い成分のため、風邪を引き熱で弱っている体に、効率よく栄養を補給することができます。スポーツドリンク自体が良いことに加えて、それを温めて摂取することで、体の体温が上がり、血液の流れが良くなります。そのことによってウイルスと闘う白血球の巡りもよくなり、素早くウイルスに対処することができます。ポカリなどのスポーツドリンクが、風邪の時に良いのはなんとなく知っていましたが、なんとそれを温めて飲んでしまうなんて意外でした。

冬場は空気の乾燥が厳しく、のどの潤いが奪われてしまいます。のどが乾燥した状態だと、のどのせん毛という器官の働きが低下し、ウイルスや細菌が簡単に体内に侵入してきてしまいますので水分を摂り、のどに潤いを与えることが重要になってくるわけです。温めたスポーツドリンクなら、のどに潤いを与えながら、白血球の巡りも良くてくれて、一石二鳥というわけですね！

ガスメーターの復帰方法 ■次の手順で復帰操作を行ってください。

1

- 器具栓をすべて閉めてください。
- 使っていないガスの元栓が閉まっていることを確認してください。

2

- 左側の復帰ボタンを押してください。
- 「ガス止」の文字が消えます。

3

- 液晶の文字とランプが点滅します。
- 1分間お待ちください。
- ※ランプが復帰ボタン部にあるものもあります。

4

- 液晶の文字とランプが消えます。
- 復帰完了です。
- ガスは使えます。

※復帰操作をしても復帰しない場合(再び「ガス止」表示が出る)は、復帰操作を繰り返さず弊社へご連絡ください。 お問い合わせは ☎ **0120-21-4371** (ガス課)

ファブリックボードで お部屋の雰囲気を 変えてみませんか？

総務課 橋本 純子



こんにちは！私事ですぐ少し前にファブリックボードの作成を致しました。“殺風景な部屋を少しでも明るい雰囲気にしたい！”という思いから興味を持ったのですが、簡単に自分で作成することができるので、ご紹介させていただきます。「部屋の雰囲気を手軽に変えたい」という時におすすめのアイテムです！

【ファブリックボードとは】

ファブリックボードとは木枠に布（ファブリック）を貼りつけたインテリアの総称。アートボード、ファブリックパネルなどとも言われています。

ファブリックボードは古くから北欧やヨーロッパの国々で親しまれてきました。こういった地域では厳しい寒さが長く続くために、家の中での“限られた空間”での生活が必然的に多くなります。そうした中で明るく、楽しい生活が送れるようにという思いからファブリックボードは生み出されたと言われています。

最近では日本でもファブリックボードを飾られる方が増えており、ご存知の方もいらっしゃるかと思います。素材にもよりますが、普通に購入すると結構な金額になります。

その金額に断念した私は自作のファブリックボードを作ればいいのか！という答えに辿り着きました。早速、作り方をインターネットで検索をしてみると、自分でファブリックボードを作成されている方が非常に多く、簡単に作成できることから人気があることがわかりました。

【用意するもの】

①**土台のファブリックボード**（発砲スチロールの板などで代用される方もいます）

②**飾りたい布**

③**タッカー**（ホッチキスのようなものです→100均に本体300円程度、芯は100円で売られています／両面テープで代用される方もいます）

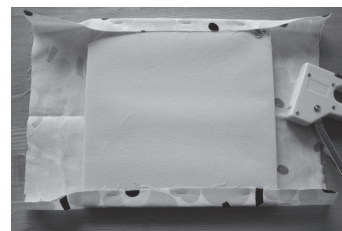
【ファブリックボードの作り方】

①**土台を用意する**（私の場合は木枠から作成し、布を貼りつけるのも面倒だと思いましたので、100均で購入したファブリックボードが土台です）

②**布にアイロンをかける**（折りシワなど、シワをのばす）

③**布を裁断する**…好きな絵柄の位置を選び、内側に折り込む分を余分にみて裁断する

④**タッカーで布をボードに留める**（シワになったりよれたりするので布をひっぱりながら留めるとうまく留められます）



⑤完成です

工程が少なく、そして簡単にできあがります。

ファブリックボードの大きさを変えたり、違った絵柄で作成するとまた雰囲気も変わり新鮮な気分になります！使わなくなった刺繍枠でも作成できてしまうので、四角い形だけではなく、丸い形もできて、バリエーションが増えますよ！

刺繍枠でのファブリックボードは刺繍枠に布を挟むだけです。工具も必要なく、わずか数秒でできあがるのでお手軽です♪

【画像参照先】
<https://sumaiweb.jp/archives/1002>
<http://crasia.me/detail/0c9ebb2ded806d7ffda75cd0b95eb70c>
<https://roomclip.jp/photo/72wg>