



昔の常識、今は非常識？

～それさあ、早く言ってよお～



総務課 西村 知子

新元号がスタートしました。生年月日の選択で、また1つ左に追いやられた昭和世代の西村です。時代は常に流れていきますが、それと共に私たちの常識も日々変化しています。今回は昔の常識、今の非常識をもう一度改めて確認してみましょう。称して、「**それさあ、早く言ってよお**」（←某CM風に）です。

鼻血は上を向かない

- 鼻血がでたら鼻の付け根を5～10分程度強く抑えましょう。
- 血を飲み込むと吐き気を催すことがあるので、下を向いて飲み込まないようにしましょう。
- ティッシュなどを鼻につめるとかえって静脈を傷つけてしまいます。出てきた血を吸い取るように外からティッシュを当てましょう。

これが正しい処置方法だそう。え…？ 鼻血が出たら、上を向いて首の付け根をコンコン…ではないの?? **それさあ、早く言ってよお…**。

運動する時は水分補給

一昔前までは、運動中に水を飲むなんてもってのほか。部活動の最中に抜け出して水を飲みに行ったりしたら、必ずコーチからの雷が落ちたものです。今では運動中に水分を補給することに非を唱えるような指導者はいなくなりましたが、なぜ昔は禁止されていたのでしょうか。主な理由としては、水を飲んでもすぐには吸収されず、胃にもたれてしまって身体が重くなる、カラダが冷える、飲みたい欲求を我慢することで精神面を鍛えるといったようなものなのでしょう。

喉が渇いて倒れそうになる私に熱血指導者ぶった顧問が怒鳴りつけました。「汗をかくから水分は摂るなっ!!」炎天下の部活後、頭痛と嘔吐に見舞われ眠れなかった事が数回。あれは完全に熱中症でした。熱血教師に危うく殺される所だったっ！ **それさあ、早く言ってよお…**。

たまごを毎日食べても脳卒中や心臓病に影響なし

コレステロールを多く含むたまごですが、実はたまご2個でもエネルギー量はたったの166Kcal。茶碗一杯のご飯よりカロリーは少ないのです。脳卒中や心臓病などを心配する人にとって、高カロリーな食事はNGですが、たまごと各種疾患との関連は認められないという点や、脂質やたんぱく質、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、アミノ酸など多くの栄養素が含まれているという点から、たまごは最適な食材と言えるでしょう。

確か、卵は1日1個、と学んだ気がする。まるで脂肪の塊のような扱いを受けていた卵が、不憫だ。**それさあ、早く言ってよお…**。

お味噌汁は体にいい

みそはがんのリスクを下げる

- 1日3杯以上のみそ汁で乳がんの発生率が40%減少（厚生労働省研究班 2003年）
- みその塩分は胃がんを促進しない（広島大学・渡邊敦光名誉教授 2006年）
- 喫煙者が毎日みそ汁を飲むと死亡率は低下する（国立がんセンター・故平山雄博士 1981年）

みそは生活習慣病のリスクを下げる

- みそは脳卒中、痴呆症、心臓疾患などの発症を低下させる（大妻女子大学・青木宏教授 1994年）
- みそ汁のある食事パターンが骨粗鬆症に効果（(財)癌研究会付属病院・陳瑞東医長 1994年）
- 糖尿病の改善が期待される、みその褐色色素（女子栄養大学・五明紀春教授 1999年）

みそは老化を防止

- 発酵によってみそに老化制御機能が生まれる（東京農業大学・小泉武夫教授 1995年）
- みそは熟成過程で抗酸化力を高める物質が生まれる（東京大学名誉教授・大妻女子大学・加藤博通教授 1994年）

お味噌汁は塩分が多いので体に良くない。塩分の過剰摂取による高血圧症や心臓病につながるとして1日1杯と制限されてましたけど？ 1日3杯以上で乳がん発生率40%減少??なんだよ、気にせず飲んでよかったんがいっ！ **それさあ、早く言ってよお…**。

ここまで手のひら返して常識を覆されると、もう何を信じていいのが分からなくなりますね。「昔はよかった」とすぐ説教する爺さんに言いたい。「今の方が絶対いいわっ！」と（笑）。必要なのは変化に柔軟に対応する事。情報ばかり飛び交い、真相が分からない現代ですが、肯定も否定も程々に、適度に順応して令和を生き抜きましょう！「実は、夕焼けは体にいい！」が常識になる日がくるかもしれません。

橋本のつづやき

花火の季節がやってきました！私も名張のファイナ1しで打ち上げられる花火が好きで、毎回これを花火1という思いに浸り満足して帰ります（笑）。三

重県だと熊野の花火が有名ですね。花火には送り火や迎え火として打ち上げるという目的もあり、祈りと鎮魂を捧げるという意味合いを含めて花火を打ち

上げる事が多いです。この熊野の花火も先祖供養のために打ち上げられている花火なのだそうです。確か昔はコーヒーも体に良くないと言われていた

時がありましたね。その他にも、1992年は鎌倉幕府が成立した年、いい国つくろう鎌倉幕府、ではなくなりまして。現在の小中学生の教科書には

1185年と表記され、1992年は源頼朝が征夷大将軍となった年とされています。必死で覚えたいあの時間は何だったのか…。

花火を見に行こう!!

リビングサービス課 中川 拓哉

今年も去年に続きかなり暑い日が続いていますね。こんなに暑い日が続くと、なにもしたくないですね。クーラーの効いている部屋から廊下や外に出た時の「もわー」と熱を感じるのが嫌いな中川です。

みなさんは、夏といえば〇〇をする！といったなにか毎年行うイベントなどがありますか？ 私は食べることが好きなので、友達とBBQを毎年やっています!! 今年も友達とBBQをやる予定なのですが、その他に今年は夏の風物詩である花火を見に行こうかなと考えております。

どこの花火を見に行こうかなとインターネットで検索していると、たくさんの花火大会がありかなり迷っています。個人的には近くになりますが、名張の花火の最後に上がる大迫力の打ち上げ花火が好きで行ける年は見に行っていました。

日本の花火は世界でもっとも美しいといわれ、現在では世界20カ国ほどに輸出もされています。ところでこの花火、どのように生まれ、現在の形にたどりつくまでに、どのような進化をとげてきたのか簡単に説明させていただきます。

花火のルーツ

花火のルーツには諸説ありますが、一般的には中国にその原点があると言われ、硝石（火薬製造の基本となる硝酸塩の混合物）の発見に始まり、それを利用した狼煙（のろし）が花火のルーツだといわれています。

花火の原型の1つともいえるものが生まれたのは12世紀中ごろと言われ、爆竹に近いものが作られていたようです。硝石はシルクロードを経て中国からヨーロッパにも伝わり、当初は戦争の火器として使用されました。

観賞用の花火としては、14世紀後半のイタリア・フィレンツェで、キリスト教の祝祭などに使用された、火を吐く人形のようなものが登場したのが始まりだと言われ、それから花火（のようなもの）はヨーロッパ中に広まっていきました。そして大航海時代に入り、花火（火薬）は世界中へと広まっていったのです。

近代的な花火の始まりと現在

明治に入ると、日本にさまざまな薬剤が輸入されるようになりました。そしてそれらを彩色光剤として花火に使用することで、掲載写真のスターマインのような華麗な花火の製造が可能になり、近代的な花火の歴史が幕開きます。ですが第二次世界大戦に突入すると花火の製造は中止され、戦後のポツダム政令により火薬の製造も禁止されてしまい、昭和21年のアメリカ独立記念日の花火打ち上げまで花火を見ることはできませんでした。その後花火製造は次第に復活していき、携わった多くの人の研究と努力の末、ついに“世界でもっとも美しい”と言われる日本の花火が生まれたのです。また両国開きは、川の水質汚染等の理由から1961年に中止されてしまいましたが、その後1978年に隅田川花火大会として復活しました。

簡単に説明させていただきましたが、他にもたくさんの種類の花火があり今年の花火で「これは〇〇っていう名前の花火やでー」と花火博士になって友達と楽しみながら見ようと思います。また県外には全国的に有名な花火大会も行われているので日程が合えば行ってみようと思います。

参考資料 <http://www.shirotori-kids.com/column/fireworks>

