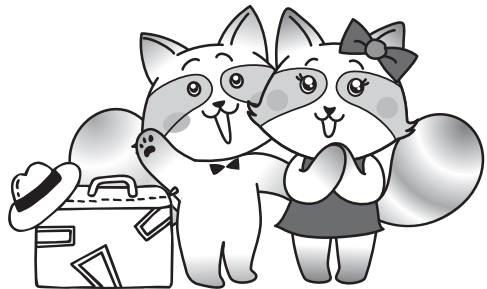


早く飛行機乗りたい

外販課 吉澤 宏和



新型コロナウイルスの影響で、楽しみにしていた今年の旅行も断念しました。しかし、旅行したいという欲望を抑えるためにネットで旅を楽しんでおります。なかなか行けない旅先にもネット旅ならあつという間に旅行気分を楽しめます。現在各国の様々な方が地元をドローンやゴープロを駆使してネット配信してくれています。人間ではたどり着けない場所も楽しめます。とは言いつつもやはり実際に訪れたいものです。

また、旅行に行ける日を心待ちにしながら、今回は旅行といえば飛行機（強引?）という事で飛行機の雑学のご紹介です。

① 飛行機が飛ぶ理由

飛行機が飛ぶ理由は、主翼が風を切って進む際、「揚力」という上向きの力が働くことで、機体が持ち上がり飛びます。主翼の形状が上面と下面で違うので上面の空気が多少速く流れるため、主翼に沿って流れる空気の圧力に差が生まれることで揚力が発生し、飛行機が浮かびます。また、ジェットエンジンの中のプロペラが回転することで、空気を吸い込み、空気を勢い強く後方に吐き出すことで前進し、飛行機が飛びます。

② 飛行機が迷子にならない理由

飛行機が迷子にならないのは、空に「航空路（エアウェイ）」と呼ばれる飛行機専用の道路があるためです。航空路の途中には、地上無線局があり、工事中だとその航空路は通行止めになることがあります。

現在では、飛行機にカーナビのような飛行ルートを入力すると、現在位置、予想到着時刻、燃費が良い速度などを表示してくれる「慣性航法装置」が飛行機に搭載されています。慣性航法装置が搭載されているため、飛行機が迷子にならずに済みます。



③ 機内食の温め方

飛行機内にはギャレーという調理室が飛行機の種類によって異なりますが、2～5ヶ所程度あります。ギャレーにはカートと呼ばれる台車付きの箱が設置されています。機内食は、出発前に専用トラックで機内のギャレーに積み込みます。カートにコネクターを差込み、ギャレーのスイッチを押すことでカート内の加熱板が加熱され、機内食を温めます。そのため、機内食は毎回温かく、食事を楽しめます。

④ 機長と副操縦士の食事は異なる

機長と副操縦士の機内食は別メニューです。機内食を別のタイミングで、異なる食事をとることで食中毒のリスクを減らします。1人が機内食で食中毒になったとしても、もう1人は食中毒の原因となる食事をしていないので、2人とも具合が悪くなるという状況を回避できます。

⑤ 飛行機の中の空気は常に新鮮

飛行機の中は閉鎖的ですが、空気は常に新鮮です。ジェットエンジンから空気を分け、換気を行います。コンプレッサーという機械で空気を濃くしてから燃料と前、エンジンで燃やします。濃くした空気の一部を客室に送ることで、空気が新鮮になります。

平熱、低くないですか？

総務課 稲本 たか子

新型コロナウイルスの影響で毎朝、体温を測る事が習慣となっていました。

毎朝、体温を測っていて、ふと自分の体温が低いのでは、と思うようになったのです。

ある週の平均体温を出してみました。ん～35.9度…低い…ある日は、35.5度という日もありました。低すぎる。

平熱が36度以下といういわゆる「低体温」の人が最近は、増えていると言われています。

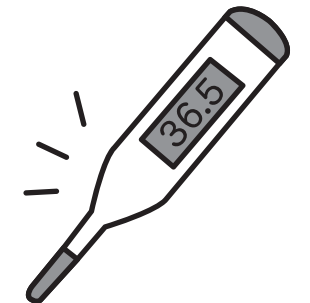
低体温になると血流が悪くなり様々な不調を引き起こすと言われており、生活習慣や食生活による改善が必要とされています。

冷え性と低体温は、同じものだと思っている方もいらっしゃるかもしれません。

しかし、実は、「冷え性」と「低体温」は別物です。

「冷え性」は、なんとなく身体が冷たく感じる自覚症状で、体温に現れるわけではありません。

平熱が低い「低体温」ではなくても、冷え性という事はあり得るのです。では、低体温を改善するために、体温を上げるには、どのような事をしたらよいのでしょうか。その方法をご紹介します。



① 入浴

日常生活で体温を上げるために取り入れたい習慣の一つが入浴です。温浴することで、運動等よりも深部体温が上がったという結果があるようです。体温よりも高いお風呂につかることにより身体外的熱効果による体温の上昇が運動などの身体内部的熱効果よりも、体温の上昇が高かったと言われています。寒い冬だけでなく、夏も冷房などで実は、体が冷えていることが多いため、1年を通じて入浴を習慣づけるとよさそうです。

② 運動

運動をし、筋肉を使うことで熱が生み出されると言われています。加齢により筋肉量が減少することでも体温は、低下します。適度な運動で筋肉に刺激を与えることで、体温の低下を防止できるそうです。

【日常生活に取り入れたいウォーキング】

日常生活で取り入れやすい運動の一つウォーキングです。筋肉の7割は、下半身にあると言われていて、ウォーキングはこの下半身の筋肉を効率よく鍛えてくれる運動の1つです。

【室内できるスクワット】

お手軽に、室内でふくらはぎや太ももといった下半身を鍛えられるのがスクワットです。初めのうちは30回でも大変に感じるので無理はしないようにしましょう。

③ 飲み物

体温を上げるためには、飲み物に気を付けるだけでも効果は期待できます。まず、暖かいものを飲むと身体は温まり、体温は上がります。特に「白湯」は、身体を温める飲み物に適していると言われています。胃腸を温めるため、体温の低い朝の飲み物には良いとされています。

お湯に生姜を入れた生姜湯で温まるのもおすすめです。

④ 食べ物

体を温める食べ物の特徴は、根菜・色が濃い食材・寒い土地が産地の食材・冬が旬の食材だと言われています。葉物野菜よりは、人参や大根、ゴボウといった根菜類を、果物では、バナナよりはリンゴを選ぶと良いそうです。発酵したものは、身体を温めると言われているため、牛乳よりチーズ、豆腐より納豆といった選択が良いと言われています。

自分の体温を正しく測りその体温が低いのか、高いのかを知り、低ければ少しでも体温が高くなるように適度な運動、食事を採って健康を維持していきたいものです。

私も頑張って低体温を克服しないと！

参考 : <http://www.terumo-taion.jp/terumo/report/11.html>