

人体の豆知識

ホームガス課 森本 英幸

①目の疲れの仕組みと疲れ目解消法

疲れ目は、目の水晶体を調節する毛様体筋がずっと縮んでいるために起こります。

パソコン作業や読書のときは、見るモノと目の距離が数十センチ程度のはずです。近距離に焦点を合わせるには、毛様体筋を収縮させる必要があります。毛様体筋を縮めて、水晶体を厚くして焦点距離を合わせるのです。

長時間にわたり毛様体筋が縮んだままだと、毛様体筋が疲労し、少しでも緊張を和らげようと働きます。「疲れ目のときは、遠くの山や星を見ると良い」というのは、毛様体筋が自然に伸びるようにするためです。

疲れ目解消法。目が疲れたら、毛様体筋を温める。目を閉じて、眼球全体を温める感じでタオルを当てる。大事なのは、「少々疲れを感じたら、短時間温めて、毛様体筋をほぐす」ことだと思います。その後は、考え事でもしながら、なるべく遠くを見て、自然に筋肉をほぐす。そうすれば、10分程度で随分楽になります。

②しゃっくりを止める方法

●息をとめる ●背中を叩いてもらう ●驚かせてもらう ●息を吸い続ける ●水の一気飲み ●上を向いて／下を向いて水を飲む ●コップに水を入れ、反対側から飲む ●舌を引っばってもらう ●耳の穴をふさぐ ●砂糖をひとつまみ飲む ●「豆腐は何からできている?」「大豆」 ●「しゃっくり太郎きのかわの水をのめ」と早口で言って水を飲む

■しゃっくりの止め方ランキング

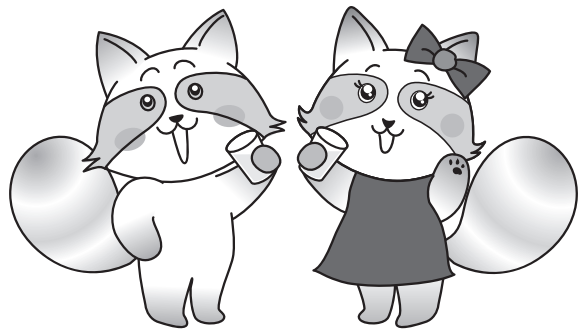
第一位…息を止める

第二位…水の一気飲み

第三位…人に驚かせてもらう

第四位…コップの向こう側から水を飲む

第五位…背中を叩いてもらう



しゃっくりが止まらなくて困ったときはぜひ試してみてください。

③長時間睡眠は逆に疲れる場合がある

「疲労回復のため」と思い、長時間寝たために、「逆に疲れてしまった」という経験をされた方はいるのでは？睡眠時間が長すぎて疲れてしまう理由は意外なところにあります。

実は、寝相が良すぎる場合、体の疲労につながる原因になります。寝相が良いと、同じ姿勢を保っています。その分、筋肉が凝ってしまうのです。同じ姿勢を続ける時間が長くなればなるほど、筋肉疲労は増すことになります。

つまり、長時間睡眠中、寝相が良ければ良いほど、筋肉疲労による疲労感が増すわけです。したがって、寝相が悪い場合、寝ている間でも適当に体を動かすことになるので、筋肉は凝らず、血行がよくなり、快眠につながります。また、何らかのはずみで、睡眠も長すぎず、目を覚ますことが多くなります。

また、いくら長時間寝ても、眠りが浅く、睡眠中も脳の緊張状態が続いている人は、眠りが浅く、疲れがとれません。頭脳労働時間が長く、運動量が足りない人に多いケースです。

しかし、急激な過度の運動をして体が疲れている場合も、体温の上昇や、関節の痛み等、感覚刺激が過敏なり、眠りが浅くなるか、眠れなくなるときもあります。

快眠には、適度な睡眠時間。そして、寝る前に頭の緊張をほぐすつもりで、適度な運動（ストレッチ等）をすると、良いかと思われます。

“乾太くん”なんて失礼!! “乾太さま”

ホームガス課 森田 敏弘

数年前からガス乾燥機“乾太くん”を導入したのですが、もう今では本当に欠かせないありがたい三種の神器となっております。

そもそも導入のきっかけとしては、夫婦共働きの我が家では、当初洗濯係は私の仕事（洗濯係といっても干す→取り込む→畳むまで）。

特に冬の寒い朝にベランダへ出て干すのが本当に嫌でした。また花粉症もちの私としては2月から花粉が飛散し始め4月にはピーク、それ以外に黄砂・PM2.5などの大気汚染などや梅雨時期や夏場の突然の豪雨や強風で帰ると洗濯物が乾いていなかったり、ベランダに洗濯物が散乱していてまた洗濯のし直しと悩まされる日があったりで、外干しなんてやってられない、外干しはやめて部屋干しだ!!と部屋干しに変更してみましたが、こちらも生乾きやなんやらで衣服や部屋が臭くなったりで結局悩む日々が続きました。

こんな悩みや、朝の干す時間をもう少し寝る時間にあてたい、いろんな面倒から解放されたい!!という思いが強くなり“乾太くん”導入を決意しました。

結果としては、干す、取り込む、この手間がなくなっただけではなく、時間、時期、天気を気にすることがなくなったので、時短になっただけでなくストレスフリーにもなり、もはや我家というより私のなかでは“乾太くん”なしではやっていけない、なくてはならない存在になりました。

とあるSNSで、このような投稿を目にしました。

——ある夫婦が衣類用ガス乾燥機“乾太くん”を購入し生活のすべてが変わった。

とてもじゃないが“乾太くん”なんて失礼な呼び方はできない。

我々は“乾太さま”と崇めている。

本当にその通りだと思いました。我が家でも今では“乾太さま”と崇めております。

最後に、このような事でお悩みの方がおられましたら、是非検討してみてください。

- 外干しの虫や花粉が気になる人。
- コインランドリーに洗濯を持って行くのが面倒くさい人。
- 家事の時間（洗濯物を干す→取り込む）を短縮したい人。
- 洗濯量が多くて1日2回以上洗濯をする人。
- 時間帯に関係なく洗濯をしたい人。
- 天候を問わず洗濯物を乾かしたい人。
- 室内干しの嫌な生乾き臭をカットしたい人。

