



～私の梅雨対策グッズ～



印藤晴子

大型連休のある5月が去れば、一年で最も休みの少ない6月のさあ皆さん、本腰を入れてお仕事しましょ！「ジメジメして気分が乗らない」なんて言ってもらえませんよ(笑)。今回は、雨や湿気と闘うスタッフたちの、涙ぐましい梅雨対策について聞いてみました。



梅雨の悩みは洗濯物。どうしても部屋干しの日が多くなりますよね。そこで私は梅雨入りしたら、洗濯槽クリーナーで洗濯機をキレイにし、洗剤と柔軟剤を部屋干し用に変えるようにしています。服から部屋干しの嫌な匂いがしないだけでなく、仕事から帰って部屋を開けた時に、ほんのりいい香りがして、ちょっと幸せな気分になれます。



後藤小百合

梅雨の必需品は防水スプレー。靴、かばん、ジャケットと何にでも使ってます。しっかり水を弾いてくれますよ。ただ効果は長く続かないので、外出するたびに毎回スプレーしています。ありがたいことに弊社は西鉄駅から濡れずに通勤できるので、僕は傘を差すことはありません。たまに差すと、必ず忘れて帰ってくるんですよ(苦笑)。



重富幸治郎

バス通勤なので、雨の日はちょっと大変です。車内は混雑し、時間はかかるし。気分が滅入らないように、傘とレインブーツでささやかなおしゃれをするのが、私の梅雨対策でしょう。選ぶのは明るい色とか花柄とか、気持ち前向きになる感じにしています。雨の日の朝も、お気に入りの傘を持つと、ちょっと出かけたくなくなる不思議ですね。



古賀ちはる

今のところ、梅雨の必需品は「水とりぞうさん」です。押し入れの中に2〜3個入れますが、1カ月ほどでたっぷり水が溜まります。これから欲しい梅雨対策グッズは、ふとん乾燥機なんでも、お布団がふっかふかになるらしく、想像するだけで胸が膨らみます。しかし、水とりぞうさんと布団乾燥機なんて、我ながら生活感満載ですね(汗)。

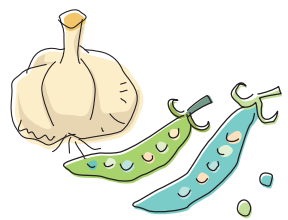


重松順子

古賀ちはるの旬なハナシ

雨が続きと冷え、晴れると蒸し暑く、湿度も高い梅雨。この時期は代謝が落ちたり、血行が悪くなったりして、体調を崩す方も多いようです。そんな時にオススメの食材をご紹介します。まず、インゲン豆、山椒、らっきょう

う、シソなどは、体内の余分な水分を出してくれます。次に、木芋、ニラ、生姜、唐辛子、ニンニクなどは、代謝を上げて冷えを取り除いてくれます。食事に上手に取り入れて、梅雨のだるさをリセットしてくださいね。



私たちは、皆さまを新たな発展と飛躍へ導く“翼”となります。

心のクセを変える方法。

例年のゴールデンウィークは、家で断捨離や読書をして過ごしていましたが、今年はアクティブに動いてみました。連休の前半は、久しぶりに高千穂にお参りに行きました。高千穂は私のパワースポットであり、無になれるところ。「ひと区切りついたら、また行こう」と思っていたので、早朝5時半からのドライブも苦になりません。お参りをして帰る頃には「もう一往復できるみたい(笑)」と言うほど、元気になっているから不思議です。



後半は、10年ぶりに出かけた有田の陶器市。以前は毎年行って、お気に入りの食器を集めていましたが、いつのまにか、それもやめていました。久々の有田へは早朝5時の出発。スニーカーで窯元を歩き回り、夢中になった一日でした。

長い間、ちょっと我慢したり、遠慮したり…知らず知らずのうちに、自分の心にブレーキをかけるクセがついていたように思います。人生には我慢や遠慮が必要な時期も確かにあるもの。そして、私はようやくその時期が終わったようです。少しずつ元の自分に戻していこうと思い立ったのが、連休の日帰り旅行でした。旅が楽しかったのはもちろんですが、迷わず行動に移せる喜びで、いっそう充実した休日になりました。

当たり前になっていた心のクセや習慣をすぐに変えるのは難しいこと。でも意識して行動に移すことで、少しずつ変わっていける気がします。今、これからの自分がちょっと楽しみになっています。



株式会社ORTIC
代表取締役
印藤晴子

健康の種 『あなたは、気になりませんか?』 『体を壊す10大食品添加物』

科学ジャーナリスト・渡辺雄二氏の著書から、危険性が高いとされる10種類の食品添加物を解説します。毎日の食事を見直し、添加物をチェックする習慣をつけてみませんか?



『体を壊す10大食品添加物』
渡辺雄二著／幻冬舎新書／
2013年3月30日発行

■亜硝酸Na (ナトリウム)

明太子を鮮やかな赤にしたり、ハムやウインナーをピンクにする発色剤。亜硝酸Naは体内で発がん性物質になる可能性があり、厚生省も厳しく制限しています。最近では、コンビニなどで亜硝酸Naを使わない商品も作られています。



■カラメル色素

ソースや醤油、清涼飲料、洋酒、菓子と幅広く使われる着色料。4種類あるカラメル色素のうち、2種類が体内で発がん性物質に変化する危険性があります。



■アスパルテーム・アセスルファムK

カロリーオフ食品に用いられる合成甘味料。アスパルテームは脳腫瘍や白血病との関係が騒がれ、アセスルファムKは自然界に存在しない化学合成物質。体内で分解されず、悪影響を与え続けます。分解されないからゼロカロリーなのです。

■臭素酸カリウム

小麦粉改良剤として、パンをふっくらさせるために使われますが、臭素酸カリウムそのものが発がん性物質。最近ではほとんどのメーカーが使いませんが、残存量が少ないという理由で使われている商品もあるので、気をつけましょう。

■タール色素

福神漬やメロンソーダなど鮮やかな発色に使われる合成着色料。赤2・黄4などと表示されます。自然界に存在しない化学合成物質で、体内で分解されません。発がん性だけでなく、貧血や蕁麻疹を起こす疑いがあります。



■OPP・TBZ

外国産のレモン・オレンジ・グレープフルーツなどが船便で輸入される際に使われる防カビ剤。発がん性だけでなく、妊娠中の女性が摂取した場合に胎児に先天性障害が起こる危険性のある化学合成物質です。国産の果物には使われていません。



■次亜塩素酸ナトリウム

魚介類や野菜に使われる殺菌剤。急性毒性の強い添加物でありながら、食品に残留しないという前提で、表示が免除されています。カット野菜やパック寿司など口に入れて薬っぽい味がしたら、要注意!

■亜硫酸塩

ワインの酸化防止剤として使われたり、ドライフルーツや乾物の漂白剤として使われます。亜硫酸塩の中でも二酸化硫黄がワインによく使われます。毒性が強く、過敏な人は頭痛を起こすこともあるので、無添加ワインがお薦めです。



■安息香酸Na (ナトリウム)

合成保存料として栄養ドリンクや清涼飲料によく使われます。毒性が強いだけでなく、ビタミンCと反応すると、白血病を起こすとされるベンゼンに変化するので気をつけてください。

■サッカリンNa (ナトリウム)

発がん性の疑いがある合成甘味料で、使用禁止になったこともあります。現在、食品にはあまり使われていませんが、歯磨き剤に多く使われています。毎日使う歯磨き剤は、安全なものを選びましょう。



健康ポイント

重電幸治郎の

6月は梅の収穫期。昔から梅雨には梅干しを食べよう言われたそうです。殺菌作用のほかに疲労回復、血流改善、代謝促進…と、体調不良を起こしがちな梅雨時に必要な

効能ばかり。皆さんも梅干しパワーをぜひお試しください。ちなみに酸っぱい物が苦手な僕は、弊社の『梅肉黒酢』で梅雨を乗り切ってます(笑)。



それ、ウソです

丸山寛之

第67回

眠って生きよう!

だれだって毎日、寝ます。「寝ないと死ぬ」とよくいいますが、私は寝ないで死んだ人を見たことはありません。だって、それほどヒトはかならず寝ますからね。(養老孟司「養老先生のさかさ人間学」=毎日新聞2013年3月5日朝刊)

養老先生ご自身「寝ないで死んだ人を見たこと」がなく、生理学的事実としては「ヒトはかならず寝る」ものであるのだろう。

だが、しかし、世の中には、寝ないで=寝ることができず=死ぬ人がたくさんいる。人間社会の苛酷な現実、学者先生の常識のように甘くない。

養老先生も「過労死」はご存じだろう。それこそが「寝ることができなかった」人の最悪の結末にほかならない。

過労死一。正式な病名ではない。

1970年代の初めから「勤労者の急死」を研究してきた、上畑鉄之丞・国立公衆衛生院成人病室長(当時)の造語である。

いまでは「KAROSHI」として外国でも通用している。『広辞苑』にも1991年の第四版から掲載されていて、「過度な仕事の原因の労働者の死亡。一九八〇年代後半から一般化した語。」とある。

発病から死亡までが24時間以内の病死を「突然死(英語ではサドンデス)」というが、過労死は、その原因が過労(蓄積疲労=翌日に持ち越される疲労)であること、発症から死亡までを24時間以内に限定しないこと。また、死亡に限らず、重度障害者としての生存者を含む点で、突然死と区別される。

突然死の原因の大半は心筋梗塞と脳卒中だが、その背景にも多くの場合、過労がある。

労働医学では、1日の労働時間が10時間を超えると、職業性疲労を増し、慢性的な蓄積疲労を強めるとされている。

その状態が続いていると1日ごとに心身のエン

丸山寛之プロフィール

医療ジャーナリスト。NPO法人日本医学ジャーナリスト協会会員。1932年、鹿児島生まれ。新聞記者、医学雑誌編集者を経て医療ライター。1960年代初めから面接取材した医師・医学者は優に1000名を超える。著書=「がんはいい病気」(マキノ出版)「読むサプリ」(明拓出版)「この酔狂な医者たち」(草思社)「ビジネスマン元氣術」(日本マンパワー出版)など。雑誌「壮快」に「名医が聞く」連載中。Webサイトに「健康1日1話」<http://www.maru-san.info/> を開設している。



ピー(不可逆的な劣化現象)が増大し、その究極に過労死が待ち受けている。

話は急に小さくなるが、小生は自分でもあきれくらしい仕事なのろい。おまけに怠けぐせもついている。したがって、シメキリという魔物にしばしば追われることになり、いよいよ切羽詰まると、おちおち昼寝などしてられない。

狭苦しい仕事部屋で、もたもたパソコン労働をやっていると半徹夜になって、家の者から「あまり無理しないで…」などと言われたりもする。

しかし思うに、人間、生きているということは、無理をするということではないのか。

まったく何の無理もしないで生きていくなんで、よほどの「鈍感力」の達人でなければできぬ相談だろう。仕事には無理がつきものだと思う。

とはいえ、むろんそれにも限度はある。無理に無理を重ねることを続けていると、体をこわし、その先にはすでに見たように致命的結末の過労死がひかえている。

「過労死は自己管理の問題」と言った人がいるそうだが、極言すればそのとおりだ。そのとおりではあるが、自己管理もへったくれもない状況の中で働いている一働かざるを得ない人があるのも、事実である。

過労死を防ぐために勤労者本人ができることは、疲れたら休む、特に睡眠を十分とる、この一事につきる。

繰り返すが、過労死すなわち睡眠不足(欠乏)死にほかならない。

疲れたら休もう! 勇気を出して休もう! 毎日少なくとも6時間は眠ろう。

仕事を「死ごと」にしてはならない。

