



～これから
習いたいこと～



印藤 晴子

先日行ったオペラコンサートで、司会をしていた女性の話術がとても見事で聞き入りました。美しい日本語で、落ち着いた口調で、時々笑いも入れて…。今は仕事のために英語を学んでいますが、次は日本語の話し方教室に通いたい、と思いました。それでスタッフに習いたいことを尋ねたら、相変わらず面白い答えが返ってきました(笑)。

月刊 つばさ



2014年2月号

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。

本当に求められているものを探る。

一年でいちばん寒い時季となりました。皆様、お変わりありませんでしょうか。新年号で「初心に帰って、新たな挑戦をしていきたい」と申し上げましたが、今月はその具体的なお話を少しさせていただきたいと思います。

昨年あたりから商品の販売に関する動きに、これまでとは違う現象がみられるようになってきました。過去の経験則はもうあてにはならないと感じます。

原因は、消費者のニーズがより多様になり、変化も速くなったこと。この状況に対応するには、つねに頭を柔軟にすること、情報を先取りすることが大切かと思います。

そこで今年は、いろいろな場面で質問魔になろうかと思っています(笑)。様々な年代の方とお会いできる機会に、気になることを尋ねてみたいのです。

「今、興味のあることは何か?」「何にならお金をかけてもよいか?」などなど。その答えから見えてくるものがあるはずですよ。

これまでORTICの商品開発は、優れた素材を見つけ、自分たちで試して「ぜひ多くの方にお勧めしたい」と思えた物のみを商品化してきました。優れた素材を使用する点は変わりませんが、今後は“消費者ありき”の視点での商品開発にも取り組みたいと思います。消費者の要望を吸い上げて「これならほしい!」とだけ言っただけの商品をつくること。商品だけに限らず、価格・パッケージ・販路など最も望まれる売り方もみつける必要があります。初心に帰って、今年は“お客様が本当に求めているもの”を探っていきたいと思っています。

株式会社ORTIC
代表取締役
印藤 晴子



先月、今年の抱負を漢字一文字で表せと言われて「馬」と答え、爆笑を呼んだ私の習い事も、午年にちなんで乗馬…と書きたいところですが(笑)。今から始めるなら、中途半端にやめたギターを習い直したいです。そして今度は続けたいと思います。再開した暁には、私のメリハリのない淡泊な演奏を、会社の皆さんにぜひお聴かせしたいです。



坂井美穂

字が下手なので、書道を習いたいです。書類作成はパソコンで済みますが、お礼状や年賀状など手書きしたい時に困ります。子どもの頃に書道教室に通ったこともあるのに、「あの時続けていれば…」と最近よく思います。僕が社長にそう話すと「今からでも、ぜひ習って」と即答されました。喜んでいいのか、悲しんでいいのか(苦笑)。



重富幸治郎

習いたいものはいっぱいあるんですが、今一番習いたいのは、大人向けのバレエです。身体が柔軟になって、姿勢がよくなって、立ち姿も美しくなるとか。ダンスワークで身体がカチカチになった時に、バレエでほぐせたら気持ちいいだろうな…と最近よく思います。通勤途中にあるバレエ教室の看板が気になる今日この頃です。



古賀ちはる

舞台などで身体を動かしているので、筋肉の動きとか骨の働きとかにすごく興味があります。4スタンス理論っていう、重心のかけ方で人を4つのタイプにおける理論があるんです。今でも本を読んで勉強してるんですが、時間ができたらぜひ習いにいって、自分の身体をよりスムーズに動かせるようになりたいです。



重松順子

寒い季節におすすめしたい足湯

古賀ちはるの旬なハナシ

足湯とは、足のくるぶしより少し上までをお湯につけて身体を温め、全身の血行を良くし、体内の老廃物代謝を高める健康法です。

血液中には栄養分や酸素のほか、代謝によって産生された老廃物なども混ざっています。尿などと一緒には排出されるはずの老廃物が、代謝の低下で血液中

に残ると、重力の影響で足のほうに溜まります。溜まった老廃物は血行を阻害し、様々な病気のもととなるため、足を温めて血液循環を良くすることが大切です。

足湯は服を着たまま手軽に行なえ、心臓などへの負担も少なく高齢者でも安心です。ぜひお試しください。アロマオイルを数滴垂らすとリラックス効果も!



サッポロはなし

冬の血圧上昇にご注意ください！

冬には心筋梗塞や脳梗塞などの発作を起こす方が増えるといわれます。原因は寒さからくる血圧の上昇。血圧は午前と午後で測定値が変わるほどデリケートです。高血圧の方はもちろん、そうでない方も、冬の血圧対策をぜひ行なってください。

そもそも血圧って、何？

血圧とは「血管内にかかる圧力」のこと。心臓から身体隅々まで血液を送り届けるために、心臓が血液を押し出し、そのポンプの力で押し出された血液によって発生している圧力を血圧と呼びます。

心臓が拍動するので、血圧には高い時と低い時が交互に生じます。血管が収縮した時の収縮期血圧を最高血圧、血管が拡張した時の拡張期血圧を最低血圧と言います。

冬に血圧が高くなる理由

血圧は心臓や血液の状態など様々な要因で変化しますが、血圧の決定要因の一つに末梢血管の抵抗があります。これは寒い冬に、体内の熱が外部に逃げるのを阻止するために血管が収縮して細くなる現象です。すると血管の断面積が狭くなり、血液を送るためにより大きな力（血圧）が必要となるのです。

春の健康診断で問題がなかった人でも、冬には血圧が高くなっていることもあります。また、冬は飲み過ぎ食べ過ぎになりがちな季節。塩分や脂肪の摂取量が増えることで、血圧は上がり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクも高くなります。

血圧上昇を防ぐポイント

温度の急激な変化を避けましょう。

- ・リビングなどの室内だけでなく、トイレや脱衣所も暖める工夫を。
- ・夜間トイレに起きる時は、靴下や上着を着用するなど防寒対策を。
- ・早朝は布団から飛び起きず、ゆっくり行動しましょう。
- ・お風呂は40℃以下のぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。
- ・屋外に出る時は、しっかり防寒対策をしましょう。
- ・寒い時の急な運動も危険。通勤時の駆け込み乗車などは避けましょう。



食習慣を見直してみましょう。

- ・過剰なカロリー摂取を控えましょう。脂質を控え、腹八分目を心がけて。
- ・塩分は1日10g以下に制限しましょう。理想は7g以下です。酸味や辛味、香りなどで味にアクセントをつけるとよいですよ。
- ・アルコールは適量を守りましょう。日本酒1合、ビール500ml、ワイン200mlが目安。



「すっぽん梅肉黒酢」が『クロワッサン』で紹介されました。

重富幸治郎の健康ポイント

重富です。おかげさまで好評をいただいている弊社の新商品「すっぽん梅肉黒酢」が、1月10日発売の『クロワッサン』1月号で紹介されました。創業300余年の蔵元で造られる栄養価の高い玄米黒酢と、紀州産の厳選された南高梅を煮詰めた梅

肉エキスに、国内で餌や環境にもこだわって育てられたすっぽん…と素材の良さを説明していただき「健康的に歳を重ねたい中高年にうれしい成分が一粒に凝縮されたサプリ」とご紹介いただきました。ご覧になっていただくと幸いです。



それ、ウソです

丸山寛之

第74回

脳は時なり

t P Aによる治療は、発症から3時間以内に開始しないと有効性が少なく、これを超えると、逆に危険が大きくなってしまいます。(高木誠・東京都済生会中央病院院長。「脳卒中の最新治療」=『壮快』2008年2月号「名医に聞く」)

t P A (アルテプラゼ)は、血管に詰まった血の塊(血栓)を溶かし、血流を再開させる「血栓溶解薬」である。心筋梗塞、脳梗塞の治療に用いる。

日本では当初、心筋梗塞に対する使用のみ認可され、脳梗塞にはt P Aは使えなかった。脳梗塞を起こしてもろくなった血管は、血流が再開したさい脳出血を引き起こす危険性がある—という理由だった。

しかし2005年10月、海外での臨床報告にもどつき、日本でも脳梗塞への使用が認可され、保険適用となった。対象は「発症後3時間以内の患者」という条件付きで—。

そして、さらに4時間半以内の使用でも有効性と安全性が認められた海外での臨床成績を受けて、2012年8月末からは「発症後4時間半以内」に使用時間が延長された。

だから断るまでもなく、2008年時点での高木先生の言葉は「ウソ」ではない。

「発症後3時間以内のt P A治療でも、36時間以内に脳出血を起こす人が6%あることがわかっています。t P Aが「両刃の剣」といわれるのはそこなんです」

上掲の記事で先生はそう話している。

脳卒中(脳出血、脳梗塞)の「卒中」は、「卒然として中る」という意味。

この病気に襲われたときの特徴的な症状を表したものだろう。

昔は、脳卒中で倒れた人は絶対に動かしてはいけない。それが医学的常識だった。いま、脳卒中の治療が成功するかどうかは、いかに早く専門病院へ搬送し、

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、鹿児島県生まれ。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「名医に聞く」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。



適切な治療を行うかにかかっている。

むろん脳梗塞のt P A治療も早ければ早いほどよい。脳梗塞が起きたときに脳細胞が減っていく速度は、老化の約3万倍、発症から1時間で3.6年分を一気に失ってしまうという。「Brain is time(脳は時なり)」は、アメリカの脳卒中キャンペーンの標語である。

2000年4月、小淵恵三首相(当時)がぶら下がり(記者の囲み取材)を受けている最中、言葉につまり、異様な間の空く光景がテレビに映し出された。その夜、脳梗塞で倒れて約1ヵ月後に亡くなった。「あれはおそらくT I A(一過性脳虚血発作)。すぐさま適切な治療を受けていたら助かったかもしれない」と専門医は言う。

T I Aとは、脳の血液循環が悪くなり、軽い脳梗塞のような症状が起こるが、たいてい10数分以内(長くても24時間以内)に自然に回復する。

最も多い症状は、顔面を含む体の片側の運動障害で、脱力(力が抜ける)と半身のしびれ感だ。箸をぼとっと落したり、舌がもつれて言葉が一時的に出なくなったり、片方の視界だけが急に暗くなったりする。

脳動脈に小さな血栓が詰まるが、すぐ溶けて血流が再開するので、スーッとよくなる。一過性の症状だが、安心してはいけない。

T I Aは、脳梗塞の前兆、脳の血管に何らかの病変がありますよ、という警告なのである。

可及的速やかに専門医(神経内科、循環器内科)を受診し、C T、M R Iで病変を突き止め、血液をサラサラにする抗血栓治療を受けなければいけない。

なお、本誌の読者諸賢には無用のつけたしだろうが、血液サラサラのサプリメントといえ、断然「梅肉黒酢」、これで決まりです。

