

SHIAWASEJIN - 社長から皆様へ -

～皆が幸せになれたら良いのに・・・～

第139章 父が立てなくなった?

8月のある日、母からの電話。「ちょっと、どうしようか?! お父さんがおかしいんですよ。」「え? なに?」どうも母が言うには、お昼頃、家のリビングで急に父がへたり込んだとのこと。座り込んだ後に、立てなくなったらしいのです。「低血糖か思って、飴を食べても改善しない。どうしようか? 少し妙なことも口走る。」ということだったのです。その話を聞いて、私の脳裏をよぎったのは、8年前に起こった事故の後遺症での脳の障害か? という事でした。熱はあるが、今すぐ命に関わる可能性は低いと感じたので、とりあえず明朝、脳の主治医の先生に連絡して診てもらおうということになりました。翌朝、主治医の先生に相談したところ、脳の可能性は低いので、糖尿病の主治医の先生の方が適切だろうと判断を頂き、すぐに愛大病院へ行き、診察を受けました。結果、原因不明の熱であり、そこにどんな病気が潜んでいるか分からないので、検査入院ではありましたが、診察してくれた先生の判断で、「即入院」となりました。翌日から、細菌感染、脳の怪我の後遺症、悪性腫瘍(あくせいしゅよう)などいくつかの可能性を疑ってたくさんの検査をしましたが、原因は不明のまま。結局、膠原病(こうげんびょう)ではないか? といいながらも、その検査結果は、生体検査(腎臓の一部を採取)の電子顕微鏡の観察結果待ちとなり、検査機関の待ち時間の3週間退院できないことになってしまいました。結局、検査機関の所見は「異常なし」で科学的根拠は示されないままになりましたが、検査結果を待ちきれず、膠原病の可能性で投与し始めた『ステロイドホルモン剤』が効果を現したようで、それまで下がらなかった熱も落ち着き、無事、入院40日後に元気で退院できました。この膠原病というのは、女性に多い病気だそうで、免疫力過剰により、免疫作用が自分の体(全内臓、血管、脳、心臓、皮膚、神経など)のありとあらゆる場所を攻撃してしまい、さまざまな症状になるそうです。一般的に症状は、微熱、筋力低下、関節痛、血尿、湿疹、リュウマチなどが多いといわれています。症状は地味ですが、放っておくと、死に至る可能性もある恐ろしい病気です。治療は、ステロイドホルモン剤(プレドニン)の投与によってほとんど症状が落ち着くそうです。完治は難しいので、今後、副作用の強いステロイドホルモン剤を少しずつ減らして微調整をすると言われていました。



あれから現在も、父は熱が全く出ず、調子も上々です。退院後、犬の散歩を日課にして体力を回復させて、近々、ゴルフに行くと張り切っていました(笑)入院中の生気の無い父から復活して、本当に良かったと胸をなでおろしています。それにしても、毎日のように病院に通う私に、母の到着が5分でも遅いと「お母さんはまだか?」といつも催促。どれだけ好きなん? と...

(株)幹建設 代表取締役 高須賀 幹由

トピックス

1p. SHIAWASEJIN 社長から皆様へ (父が立てなくなった? ...の巻)

ビューティーサロン (冬のスキンケア)

2p. マイホーム知恵袋

サンエルホーム スタッフ紹介!

3p. 家事の知恵

健康相談室 ~肩や腰のこりと痛み~

4p. かんたんレシピ♪ (サンマ山かけご飯)

宮崎的日常 (住まいの便り担当者)

ビューティーサロン ~冬のスキンケア~



冬の手荒れ、肌荒れ対策の基本は保湿です。入浴や洗顔直後の肌は潤っていますが、保湿せずにいると、肌の水分量は急激に低下するからです。保湿剤には水分を補うものと油分を補うものがあるので使い方をよく確認し、目的に応じて使い分けましょう。メイクをしたらクレンジング剤を使ってよく落とし、ぬるま湯で洗顔してから保湿剤を塗るようにします。

入浴時には、皮脂の取り過ぎを防ぐため、体をごしごし洗い過ぎないようにしましょう。強い刺激は頭皮にダメージを与えるので洗髪は爪を立てないように気をつけて。入浴後は、タオルで優しく押さえるようにして水分をふき取ります。



マイホーム 知恵袋



マイホーム知恵袋では、お家に関する様々な予防・掃除・修繕方法やその他豆知識をお届けします。皆様のお住まいが少しでも快適なものとなりますように…。



エアコンのお手入れ2



悪臭やほこり、カビなどを除去する、市販のエアコン内部用掃除スプレーなどが販売されています。各商品の取り扱い説明書に従ってコンセントを抜き、ほこりなどを掃除機で吸い取ったあと、基板や受光部、配線などに水がかからないように注意して作業しましょう。作業終了後はしばらくしてからコンセントをいれ、試運転してから使用してください。自分で行うのが心配な方は、専門の業者に依頼することをお勧めします。



エアコンの温度設定は控えめにしましょう。暖房時は2℃低めに、冷房時は1℃高めに設定すると約10%の省エネルギーになるといわれています。また、省エネルギーのためには、窓や壁から入る熱、逃げる熱をシャットアウトすることが有効です。カーテンやブラインドを付けると、窓から出入りする熱を大幅に減らし、冷暖房効果を高めることができます。



サンエルホーム スタッフ紹介!

松山北店 和田 みゆき



生年月日： 1976年8月3日
血液型： O型
趣味： 旅行（マリンスポーツが出来る所）



こんにちは。
松山北店で工務を担当しています和田です。
昨年念願のインテリアコーディネーターの資格を取得し、今はお客様の理想のお家に近づけるよう、主に仕様のお打ち合わせをさせて頂いています。
お客様からも色々アイデアを頂きながら、楽しいお家作りを目指しています。



自然が大好きなので、お休みの日は海や山や川に行きます。今年以前から興味のあった、スタンドアップパドルボード（ボードに立ってパドルで漕ぐ）遊びを始めてこれから趣味に出来たら良いな〜♪と思っています。その為にも年々体力が衰えてきていますので、体力作りも頑張ります!!

家事の知恵

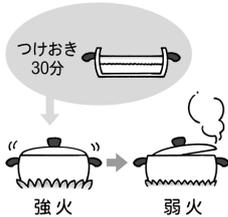
失敗しないおかゆづくり

ご飯を炊くときの割合は米1に対して水1.2ですが、おかゆの場合には米1対水5の割合で炊くと全がゆができます。

■水を吸わせる＝炊く前に米の芯まで水を吸わせましょう。分量の米と水を鍋に入れ、最低30分はつけるようにします。炊き上がりが芯までふっくらし、甘みや粘りも違ってきます。

■沸騰したら弱火に＝炊き始めは鍋にしっかりフタをし、強火にかけて沸騰させます。沸騰したら、吹きこぼれないうちにフタを少しずらして弱火にし、混ぜずに30分ほど炊きます。

■冷やご飯は水洗い＝余った冷やご飯でおかゆをつくる場合は、あらかじめゆめゆめりを取っておくようにしましょう。炊く前にご飯をザルに入れ流水でよく洗うことが大切です。



健康相談室 ~肩や腰のこりと痛み~

筋肉は、ふだん動かさない部位の酷使や、同じ部位を使い続けると血液循環が悪くなり、筋肉内に蓄積された疲労物質が神経を刺激して痛みを生じます。これを筋肉疲労といい、肩こりや腰痛の原因となります。

●血行不良が主な原因

肩や腰のこりや痛みの多くは、主に筋肉への過剰な負担による血行不良が原因で起こります。背骨が垂直な人間は合計15キログラムもの頭と両腕を肩で支えなければなりません。つまり、肩には常に大きな負担がかかっているため、筋肉疲労を起こしやすいのです。

腰は上半身の重みを支えるため、背骨は緩やかなS字カーブを描き、体の前面と背面の筋肉をバランスよく引っ張り合うことで負担を分散させます。しかし、悪い姿勢だと筋肉が背中側に引っ張られるため、腰痛が起こります。

●体に合わない寝具も原因に

寝ているときの姿勢の悪さも原因になります。枕が高すぎたり、敷布団が柔らかすぎると、首が曲がったり、背中や腰が沈むなどして首から腰にかけての背骨のS字カーブが崩れるので、肩や腰に負担をかけてしまうのです。

このようにして起こるこりや痛みは寝具を替えるだけで改善される場合もあります。自分の体に合った高さや硬さの寝具を選びましょう。

正しい姿勢と動作を意識する

●日常動作で予防する

こりや痛みを予防するためには、日常動作における正しい姿勢を意識することが大切です。特に、長時間のうつむき姿勢や前かがみでの動作は肩・腰のこりや痛みの元凶です。背骨のS字カーブを緩やかに保つ正しい立ち方、座り方に気をつけましょう。悪い姿勢が習慣化していると、正しい姿勢に慣れるまでに時間がかかるので、毎日の生活の中で意識するように心がけましょう。



かんたんレシピ♪

サンマ山かけご飯

秋刀魚とも書くサンマは、細長い硬骨魚。背部は青藍色、腹面は銀白色で、その姿から刀の文字が充てられました。焼きたてのサンマにレモンやすだちを絞って大根おろしと一緒に、という食べ方が一般的ですが、今回はしょうゆの効いた焼きサンマとご飯が山かけと絶妙にマッチした香ばしい一品をご紹介します。思わずお代わりしたくなる秋ならではの一品です。



材料

【4人分】



- ・サンマ.....2尾
- ・米.....3カップ
- ・水.....550cc
- ・しょうゆ.....50cc
- ・酒.....50cc
- ・すりおろした大和芋...1カップ
- ・うずら卵.....適宜
- ・青のり.....適宜
- ・しょうゆ(焼く時用)...適宜

- ①サンマ2尾は3枚におろして薄塩し、30分ほど置いておく。
- ②30分経ったら1度洗い、水けを切ったサンマにしょうゆをかけながら焼き上げて、2~3センチの大きさに切っておく。
- ③米3カップに水550cc、しょうゆ、酒それぞれ50ccを加えて、ご飯を炊く。炊飯器の蒸気が立ち始め、米肌が見えてきたら、サンマを加えて炊き上げる。
- ④炊き上がったご飯とサンマを茶碗に盛り、すりおろした大和芋をかけ、うずら卵と青のりを添える。

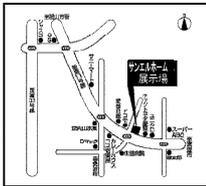


【ワンポイントメモ】

どんな料理も素材の鮮度が命。特に魚を使う場合には新鮮であるかどうか料理の出来栄を左右します。店頭でサンマを選ぶときは「口先が黄色い」ものを探すこと。水揚げから時間が経つと色素が薄れていくので、できるだけ黄色いものを見つけましょう。

株式会社 幹建設 サンエルホーム松山東店

松山市来住町925-6
TEL:089-970-8688
FAX:089-970-2474
m.jwamoto0123@mikikensetsu.co.jp



岩本美久仁

株式会社 幹建設 サンエルホーム松山インター店

松山市北土居5丁目2-3
TEL:089-956-3355
FAX:089-956-7445
j_miyuchi@mikikensetsu.co.jp



宮内潤

株式会社 幹建設 サンエルホーム松山北店

松山市問屋町4番20号
TEL:089-911-0808
FAX:089-911-0700
m.miyagawa@mikikensetsu.co.jp



宮川正治

株式会社 幹建設 法人事業部

明るい未来の街づくりに貢献します！

マネージャー 松山インター店内



河内秀樹

TEL:089-969-7080
FAX:089-956-7445
h.kawauchi@mikikensetsu.co.jp

〜宮崎的日常〜

天気が悪いのはいつもの事です。

皆さんこんにちは。
先日、仕事で弓削(ゆげ)島(因島の隣の島です)に通勤になった友達の所に泊りがけで行って来ました(o) ちょうど台風と重なりそうだったので心配しましたが、台風が来る前に行けたのでよかったです。でも、短い時間でフェリーに乗らないといけなくて、帰りは早めに出ることになりましたが...まあ、船が止まると帰れなくなるのでしょうがないんですけどね。行きは一緒に行く友達が仕事だったので夕方からの出発になったのですが、フェリーが30分ごとに出ていて、夜も遅くまで出ているようなので助かりました。弓削島に着いたのは20時過ぎでしたのでその日は友達の家でご飯とお酒を少々、というも、夜はお店が開いていないそうです。(ε)友達の家の近所では、22時に閉まるコンビニが一番遅いらしいです。まあ、女3人なので、話す場所さえあれば何処でもいいんですけど。(≥▽≤)翌日は島を車で一周して貰った後、家でまったり過ごしました。朝が早かったのとまったりすぎて、最終的には皆で昼寝しました。(笑)また通勤する前にもう一回くらいは泊りに行こうと思います。

住まいる便り担当:宮崎 香織

