

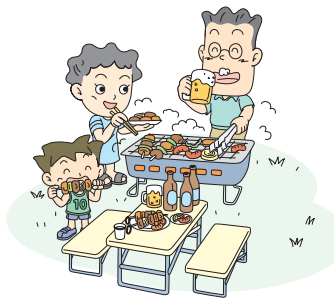


～海派か？山派か？～



印藤晴子

夏到来！レジャーに行くなら、あなたは海と山のどちらにしますか？今回はスタッフに「海派か？山派か？」を尋ねてみました。ちなみに私は山派なのです。山の緑と清々しい空気に心洗われる感じが好きです。高千穂にもよくいきますし。スタッフの話をもとめると、みんなで山に出かけるのが楽しいかと…重富クンはお留守番でしょうか(笑)。



アウトドア派ではないんですけど、たまに家族で油山とかに行ってバーベキューをすることがあります。子どもたちも中学生になると、家族一緒に出かけることが少なくなりますが、バーベキューは喜んでくれますね。お父さんが頼もしく見え、子どもたちもお手伝いして、みんなで働いて食べる食事は美味しいです。緑に囲まれて、鳥のさえずりや川のせせらぎを聴いていると、心も体も健康になる気がします。



東恵美

昔から海が大好きで、毎年1回は家族や友人たちと海水浴に行きます。唐津か志賀島あたりが多いですね。子どもたちはまだ泳げないので、僕のお腹の上に寝そべて喜んでます。泳いで、スイカ食べて、日焼けして帰るだけですが、楽しいです。不思議なのは、5歳の時にクラゲに刺されたところが、海に行くと少し痛むんです。あの時の記憶が甦るんでしょうね。もしや、今でも毒が…なんて想像したりします。



重富幸治郎

高校の時、1年間だけ登山部に所属していました。2泊3日で登った九重のことはよく覚えています。キャンプ道具を梱包した後に、先生が重さを量って生徒に配っていたのですが、女子の中でなぜか私だけ荷物が大変なことになりました。小さな子は7kgくらいなのに、私は12～13kg担がされていたのだとか。おかげで食事時間は、焦げたご飯もただの缶詰もとびきり美味しく感じられました。いい思い出です。



実松千恵子

3年前に濟州島にあるハルラ山に登りました。世界遺産にもなっている神秘的な山です。往復10時間の道のりはかなりキツかったのですが、頂上に行きたい一心で黙々と歩き、山頂からの景色を眺めた時は爽快でした。日本人観光客はあまり行かない山なのですが、偶然にも社長もハルラ山に登ったことがあるそうで、嬉しくなって「もう一度、一緒に登りましょう！」と誘うのですが、いつも「もういい」と断られてます(涙)。



沖知美

沖知美のひと言韓国語

韓国語を習いたての頃に覚えたフレーズですが、実際に使う機会はありませんでした。それが前述のハルラ山に登っている途中で、韓国人のカップルに出会い、向こうは私を韓国人だと思って早口で話しかけてきました。そこで温め続けたこの言葉を！カップルは「ああ、日本人ね」と笑って通り過ぎて行きました。旅先で現地の人と間違われた時のために…と覚えておくのが便利ですね。

「私は日本人です」

저는 일본 사람 입니다

チョヌン イルボン サラミ イムニダ
(私は) (日本) (人) (です)

月刊 つばさ



2012年7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。

コミュニケーションに、もうひと工夫。

創業当時、お取引先様に出す請求書に、手書きで一言添えていました。まだほんの少ししかお取引先様はいなかったのですが、それでも、自分なりにあれこれ考えたものでした。ずいぶん経ってから、人づてに「〇〇の社長さんが感心してましたよ。毎月請求書にメッセージが添えてあるって」と聞いた時には嬉しかったですね。あの時の気持ちは今も覚えています。

メールでのやりとりが主流となった昨今ですが、そんな中でも、自分の思いはできるだけ丁寧に伝えたいと思っています。このニュースレターもその一つで、毎月ご挨拶に伺うことができない方にも、日頃のお礼と近況報告をさせていただこうと始めました。もうすぐ5年になります。お陰さまで、久しぶりにお会いしても「『つばさ』を読んでるから、いつも会ってる気がする」と言っていたできるようになりました。今は感想を送ってくださった方へ手書きのお礼状を送るようにもしています。

伝える時だけでなく、受け取る時も丁寧に心がけていますが、実はこちらのほうが難しいような気がします。人の話を聞く時に大切なことは、自分の思いを入れないことだそうです。つい先入観をもって聞き始めたり、聞いている途中で自分の感想が出てしまったり…相手の話だけに集中することは、簡単そうで難しいものです。

これは毎日の生活の中で意識していくしかないんですよね。誰かに連絡する時、会話する時、自分なりのひと工夫を心がけていこうと思います。

株式会社ORTIC
代表取締役

印藤晴子





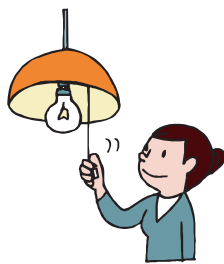
オフィスでも家庭でも。 この夏は節電も大事な仕事！

この夏は日本中で節電が必要となります。九州も関西地方に次ぐ厳しさで、9月初旬まで節電要請は続きそうです。そこで今回は、簡単にできる節電対策をご紹介します。職場でもご家庭でもぜひやってみてください。

“少し暗めで、少しのんびり” の生活に慣れよう。

私たちは昼間でも明るい屋内が当たり前になっていますが、**最も節電が簡単なのは照明です**。2段階スイッチのある器具は照度を落とし、オフィスなら事務室や廊下の照明の数を減らします。電灯の傘をこまめに掃除すれば、暗くなりすぎるのを防げますよ。テレビの明るさも抑えると節電効果があります。

次にできるのは、待機消費電力を減らすこと。使わない時は電源プラグを抜くクセをつけ、パソコンも長時間離れる時は電源を切りましょう。電気ポットの保温を使わず、必要な時に沸かすほうが節電になります。パソコンもすぐ使いたいし、お湯も常に沸いていたほうが便利ですが、少し心に余裕をもって、パソコンが起動する間やお湯が沸く間を有意義に使ってみませんか。



ちょっとした工夫で、こんなに効果があります！

最後に、家庭やオフィスで得られる節電効果をご紹介します。一人一人の意識で確実に節電はできます。家庭のスケジュールを見直し、電力使用のピーク時を避けて家事をしたり、家族が一部屋で過ごす時間を作ったりするだけでもよいのです。企業の場合は節電目標を決め、社員に伝えて意識を高めるとよいそうです。

■家庭向け

- ・エアコンの温度を28℃に設定→10%減
- ・冷蔵庫に食品を詰め込みすぎず、扉の開け閉めを減らす→2%減
- ・昼間使わない照明を消しておく→5%減
- ・テレビを省エネモードにし、画面の明るさも下げる→2%減
- ・電気製品は本体の主電源で切り、待機電力を減らす→2%減

■オフィス向け

- ・事務所の照明の数を半分程度に減らす→13%減
- ・使わない会議室や廊下の照明を必ず消す→3%減
- ・使っていない場所のエアコンを止める→2%減
- ・席を長時間離れる時はパソコンなどの電源を切る→3%減
- ・ブラインドやひさしで、日差しを和らげる→3%減

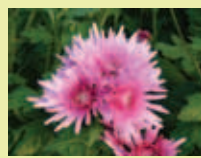


重富幸治郎の

OEM ワンポイント

重富です。先日、光老化を抑制する新たな素材の研究結果が発表されました。それが、えんめい薬(紫菊花の粉末)です。古くから食されていた紫菊花は、その効能から延命薬とも呼ばれました。弊社が開発した『エラスチン&コラ

ーゲン』には、優れた抗糖化素材としてえんめい薬を配合していましたので、より有効な光老化抑制効果が期待できる商品になりました。えんめい薬は今後注目を浴びることが予想されます。興味がおありの方はお問合せください。



えんめい薬のもととなる紫菊花



それ、ウソです

丸山 寛之

第56回

内耳とめまい

めまいを訴えて病院に来られる患者さんの約60%は回転性のめまいで、その原因の9割は内耳(蝸牛、前庭器、三半規管からなる耳の器官)です。(丸山寛之編著『名医が治す』=マキノ出版)

今回も恥ずかしながら拙著のなかのウソである。

内耳は、耳の最深部にある器官で、聴覚をつかさどる蝸牛と、平衡機能をつかさどる三半規管と耳石器がおさまっている。

蝸牛は、めまいとは関係ない。

上記の文だと、蝸牛もめまいにかかわっているかのようだ。

三半規管は、その名のとおり、外側半規管、前半規管、後半規管の三つの半規管で成っている。

耳石器には球形囊と卵形囊があり、かつては前庭器とも呼ばれたが、いまは三半規管と耳石器を合わせて、前庭器と呼ぶのがふつうである。

三半規管は頭や体の「回転」を、耳石器は「傾き」を、感知する。

前庭器のそうした情報は前庭神経によって脳へ伝えられる。

—というところで、めまいの話。

めまいの症状を大別すると、周囲のものがぐるぐる回ったり、天井や壁が流れるように見えたりする「回転性めまい」と、頭や体がゆらゆらと揺れたり、足がふらふらしたり、立ちくらみしたりする「非回転性めまい」に分けられる。

症状が激しいのは「回転性」だが、怖い病気が隠れている(約1割)のは「非回転性」のほうだ。

回転性めまいでいちばん多いのは、「良性発作性頭位めまい症」だ。

なでしこジャパンの澤穂希選手が、アルガルベ杯(2~3月、ポルトガル)の遠征中に発症し、話題になっためまいが、これだ。

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)「ビジネスマン気術」(日本マンパワー出版)など。雑誌「杜快」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。毎日更新している。



症状が起こるのは、上を向いたとき、下を向いたとき、寝返りを打ったとき、起き上がったとき……など、人それぞれ。頭の位置(頭位)が変わることで生じる。

原因は、耳石器にくっついている耳石(石灰質の粒子)がはがれて、三半規管の中に入り込むためだ。

三半規管の中は内リンパ液(ねっとりした特殊な液体)で満たされていて、頭が動くときリンパ液も動き、その流れの速度や方向などの情報が脳へ送られる。その中に耳石が入ると、頭を動かすたびに耳石が移動し、異常な情報を脳に伝えるので、めまいが起こる。

「良性—」の文字からもわかるように、命にかかわるような病気ではない。

治療法は、頭を動かして、三半規管に入った耳石を元の場所に戻すという単純なものだが、きわめて効果的。澤穂希の復帰がそのことを実証している。

NHKTVの6月4日「あさイチ」のめまい特集で、良性発作性頭位めまい症を防ぎ・治す体操を紹介していた。

まっすぐ仰向けに寝て—、

- 1 右を向いて、10秒数える。
- 2 まっすぐ上を向いて、10秒数える。
- 3 左を向いて、10秒数える。

これを10回繰り返す。

1日2回、朝起きたとき、夜寝るときなど行う。ただし、首が痛かったりする人は無理に行わないこと。

言うまでもないことだが、めまいの原因疾患はさまざま。受診は、めまい外来、耳鼻咽喉科、神経内科へ—。

