



# あすな新闻

No.208 2024年4月号



株式会社 三協住宅

## 「シーンとつらい耳鳴りの対処法」

耳鳴りとは、振動を音へと変換するメカニズムのどこかで機能障害が起こっているためだとされています。また、耳鳴りの9割以上が難聴と関連しているとの見解もあります。難聴とは老化や聴覚機能の低下により音が聞こえづらくなることです。

加齢による難聴では高音域が聞こえにくくなると言われています。このように聞こえにくい音があると、脳は聞こえにくい音域部分を補完しようと電気信号を受信する機能が過敏になり、過度に電気信号を增幅させようとなります。本来音が鳴っていない状態でもこの作用により「音が鳴っている」と認識してしまうことが耳鳴りとなつて現れます。

### ■耳鳴りを引き起こす外的要因

・体の冷え／寒さで体が冷えると筋肉がこわばったり、血管が収縮して血流が悪くなったりします。耳への血液が不足すると音を感じ取るための細胞への酸素供給が不足してしまい、聽力が低下する傾向にあり



耳鳴りとは、実際には聞こえていない音が、自身だけに聞こえるような症状です。音のない静かな場所で「シーン」と聞こえるような音がするものは「生理的な耳鳴り」ですが、その一方、病的な耳鳴りもあるので注意が必要です。

### ■耳鳴りとは

耳鳴りは、振動を音へと変換するメカニズムのどこかで機能障害が起こっているためだとされています。また、耳鳴りの9割以上が難聴と関連しているとの見解もあります。難聴とは老化や聴覚機能の低下により音が聞こえづらくなることです。

加齢による難聴では高音域が聞こえにくくなると言われています。このように聞こえにくい音があると、脳は聞こえにくい音域部分を補完しようと電気信号を受信する機能が過敏になり、過度に電気信号を增幅させようとなります。本来音が鳴っていない状態でもこの作用により「音が鳴っている」と認識しがしまうことが耳鳴りとなつて現れます。

・耳鳴りを引き起こす外的要因

- ・気圧の急激な変化／飛行機に乗ると耳が痛くなったりキーンと響いたりするようになり、悪天候や台風などによる気圧の低下によって、体内的細胞や血管は膨張します。膨張した細胞や血管が付近の神経を圧迫し、耳鳴りが生じる恐れがあります。
- ・大きな音やストレス／ライブ会場での大きな音や、工事現場などの激しい騒音を聞いたあとに聴力が低下することがあります。これらは音響外傷と呼ばれ、大半は一時的な聴力低下で自然に治りますが、長時間大音量にさらされたりするなどで内耳から脳へ音を伝える役割を担う有毛細胞が傷ついてしまうと、上手く音を脳に伝えられなくなり耳鳴りが起きたります。

・血行をよくする／血行が悪くなると聴力が低下することがあるので、体の冷やし過ぎは厳禁です。体を適度に温めたり、軽い運動をしたりして血の流れを良くします。

- ・日常の疲労やストレスを溜めない／
- ・趣味を楽しんだり
- ・ショッピングで気分転換をするなど、ストレスを軽減するように心がけましょう。
- ・喫煙やカフェイン摂取を控える、ビタミンB12を摂取する／喫煙には血流を悪化させる作用があり、カフェインの過度な摂取は脳を興奮状態にしてしまい、眠れなくなってしまうことがあります。喫煙や睡眠前のカフェイン摂取はなるべく控えましょう。また、貝や青魚などに含まれるビタミンB12には末梢神経の代謝を改善する作用があり、耳鳴りの治療薬としても使われていますので、食事のメニューに取り入れることも効果的です。

### ■耳鳴りの対処法

- ・血行をよくする／血行が悪くなると聴力が低下することがあるので、体の冷やし過ぎは厳禁です。体を適度に温めたり、軽い運動をしたりして血の流れを良くします。
- ・日常の疲労やストレスを溜めない／
- ・趣味を楽しんだり
- ・ショッピングで気分転換をするなど、ストレスを軽減するように心がけましょう。
- ・喫煙やカフェイン摂取を控える、ビタミンB12を摂取する／喫煙には血流を悪化させる作用があり、カフェインの過度な摂取は脳を興奮状態にしてしまい、眠れなくなってしまうことがあります。喫煙や睡眠前のカフェイン摂取はなるべく控えましょう。また、貝や青魚などに含まれるビタミンB12には末梢神経の代謝を改善する作用があり、耳鳴りの治療薬としても使われていますので、食事のメニューに取り入れることも効果的です。

# 知ったかぶり美容情報 「唇が荒れる原因と正しいリップケア」

唇は粘膜である口の中と肌をつなぐ、とてもデリケートなパートです。唇は構造的に外部からの刺激にとても弱く、バリア機能も未熟なため、気をつけてないと唇のトラブルがおこりがちです。

## ●唇が乾燥する危ない習慣

### ・唇を舐める

唇を舐めると一時的に濡れてうるおいがあるように感じます。しかし、唇を舐めて濡らすと、水分が蒸発して角質がふやけて乾燥しやすくなるのです。乾燥するたびに舐めると、さらに乾燥しやすくなります。

### ・唇を噛む

唇は角質層が薄いため、唇を噛む行為は、唇に強い刺激となり唇が荒れます。何度も噛むたびに唇の荒れが酷くなり、乾燥しやすくなります。



## ●荒れた唇を改善する方法

### ケア①唇に刺激を与えない



荒れた唇を改善するためには、唇への刺激をできるだけ減らすことがポイントです。唇を手で触ったり、舌で舐めたりすることも唇荒れの原因となります。刺激の強い食べ物や摩擦も要注意です。

### ケア②唇の保湿をする

保湿して、唇のバリア機能を高めることも唇の乾燥を防ぐには大切です。とくに、起床時は唇が乾燥していることが多く、唇が荒れたりかさついたりしやすい状態になっています。就寝前と起床後にはリップクリームやリップバームを塗って、必ず保湿するようにしましょう。

### ケア③薬用のリップクリームを使う

唇の乾燥がひどい場合は、薬用のリップクリームを使うと良いでしょう。唇の乾燥対策に有効な成分としては、「グリチルリチン酸」「セラミド」「ニコチン酸アミド」「ビタミン E 誘導体」「ホホバオイル」などがあります。薬用のリップクリームは、目的や症状に応

じて選ぶことがポイントです。



## ●間違ったリップケア

リップケア用品の使い方を間違える

とさらに唇が乾燥してしまいます。

リップケアをする際には、下記の3点に注意してください。

### 注意点①リップクリームを頻繁に塗りすぎないようにする

リップクリームを頻繁に塗ると、摩擦による刺激を与えてしまいます。摩擦による刺激は、唇のバリア機能を低下させるため唇が荒れる原因となります。一般的にリップクリームは、1日5回程度で良いとされているので塗り過ぎには注意が必要です。

### 注意点②リップクリームは横に塗らないようにする

リップクリームを横に塗ることはNGです。

リップクリームを唇のシワに

逆らって塗ってしまうと、摩擦

による刺激が生まれるので、唇が荒れる原因となります。そのため



リップクリームは、唇のシワに沿って縦に塗りましょう。唇のシワの奥にまで成分が入り込むので、保湿効果がアップしますよ。

### 注意点③去年使っていたリップクリームは使わない

リップクリームの使用期限は、一般的には3年程度と言われています。ただし、「未開封の場合」です。

一度リップクリームを使用すると、唇に潜んでいる細菌がリップクリームに移ります。長期間使っていないリップクリームを口に塗ると、リップクリームに付着した細菌が口の中に入る可能性があります。

使い始めて半年以上経ったリップクリームは使用を控え、細菌が口の中に入るのを防ぎましょう。

## 実践

## 健康のミニ情報

20分以内の早食いは、血糖値の上昇が間に合わず、満腹感が感じづらくなります。また、食事時間が30分以上になると、食べている間に、胃に空きができてしまい、食べ過ぎの原因になります。食事は

## 食事は20分以上、30分内で食べよう

- 20分以上、30分内で行ってみましょう。
- 一口につき30回くらい噛むと、ゆっ
- くり食べられるだけでなく、栄養素
- の吸収も良くなります。



# 納豆を使った健康レシピ

## 納豆レタスロール

材料(2人分)

- ・納豆 2パック
- ・レタス 4枚

A / しとうゆ 小1  
砂糖 小1  
酢 大1  
白ごま 少々



つくりかた

1. Aに混ぜ合わせておく。
2. 納豆は添付タレを入れ上く混せておく。
3. フライパン(または鍋)にお湯を沸かし塩(分量外)を加え、レタスを20秒程度ゆでる。
4. VPでたレタスは冷水で冷水をザルにあげる。
5. 納豆1パックにつき小さじ1の調味料Aをかける。
6. 4のレタスに5の納豆を1/2パックずつのせて巻き半分に切る。
7. 盆に盛り、残りのAと白ごまをかけたら完成!



## 雑学の小部屋

### 今回は季節の豆知識です。

#### ●残雪の模様が・・・「雪形」

春の高い山を遠くから眺めると、山の残雪の模様が馬や牛、鳥などの形に見えることがあります。これを雪形（ゆきがた）と呼びます。山の地形や地質、植生により様々な形が作られ、雪形の現れる時期は積雪量や春先の気候で異なるため、昔から雪形によって豊作か凶作かを占ったり、田植えや種まきの時期を決める目安にしていました。

#### ●花曇りの時期

春の代名詞として親しまれている桜ですが、桜の咲く頃はなかなか晴天が続くことが少なく、『花曇り』という言葉があるように雲の広がりやすい天気が続きやすい時期です。『花曇り』は空全体が雲で覆われているものの、薄い雲が中心で暗い感じではなく、桜と共に春特有の淡く霞んだ雰囲気となります。



## 旬の食材と栄養成分「ふき」

ふき（蕗）は、日本原産の野菜です。8世紀から栽培がはじまったといわれています。春先に土から顔を出す花蕾がふきのとうです。旬は、3~5月です。フキは茎のしなりが少なく、葉が新鮮なものを選びます。

ふき（蕗）を生で保存する時は、葉を落としてから適当な長さに切り、葉で茎をくるんでラップをし、冷蔵庫に保管します。

栄養成分は、主成分は水分ですが、食物繊維や、カリウムやカルシウムなどのミネラル類を多く含みます。特有の苦味成分であるポリフェノールの一種のクロロゲン酸を含みます。

食物繊維は、コレステロールを排出し、便秘の改善に働きます。カリウムは、血圧を下してくれます。

クロロゲン酸は、抗酸化作用があり老化の防止やガンを予防します。また、食欲増進、食中毒の予防、のどの炎症や咳を鎮める消炎作用があります。ちなみに、フキノトウはビタミンが豊富に含まれています。



天ぷらで食すると大変美味です。

## 頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

### 「文字はゆつくり書こう」

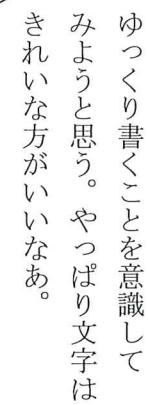
パソコンやスマホにすっかり頼り切ってしまい、いざ手書きが必要になつたとき、自分の字の下手さが辛くなる。子どもの頃からきれいな文字とは無縁で、大事なことをメモしても翌日読み返すと、何を書いてあるのか自分でも読めないので。

メモとは本来、読み返すために書かれるものなのに、いい加減な筆致で書いているものだから、さっぱり内容が分からない。考えをまとめるためのメモ書きのはずが、考えがまとまるどころか思考を乱してしまう。

ある新聞のコラムに「キーで打つ速度で考えたことを書こうとするから、文字が崩れて乱筆になる。それを取り戻すには、ゆつくり文字を書く事である」とあった。

こんな私でも少しはきれいな文字を書くことができるようになるのだろうかと、半信半疑で試してみた。ゆつくり書いてみると、なんとなくそれなりに書け、そして楽しいのだ。

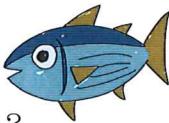
これからは手紙や宅配便の宛名を書いたり、お札のひと言を書くときなど、ゆつくり書くことを意識してみようと思う。やっぱり文字はきれいな方がいいなあ。



## 今月の頭の準備体操

今月は旬が春の魚クイズです。

- ①次のうち、春が旬の魚はどれでしょうか？  
1サワラ 2マグロ 3サンマ  
②一般的に「春告魚」というと、どの魚を指しているでしょうか？



- 1アユ 2ウナギ 3ニシン  
③カツオは春と秋に旬を迎えますが、春のカツオは何と呼ばれるでしょうか？

1初ガツオ 2戻りガツオ 3新ガツオ

- ④「腹黒い人」を春の魚に例えることがあります。その魚とはなんでしょうか？

1トビウオ 2シラス 3サヨリ

- ⑤「渓流の王様」とも呼ばれる魚はなんでしょうか？  
1イワナ 2ドジョウ 3アユ

- ⑥シラウオの名前の由来はなんでしょうか？

1鱗が白いから 2白身魚だから

3死んで時間が経つと体が白く変化するから

【答え】

①1（鰯）②3（鯉）③1（初ガツオ）④3（サヨリ）

⑤1（岩魚）⑥3

読めば  
トクする

## 裏ワザ大百科

### 【「天日干し」と「乾燥機」のメリットとデメリット】

衣類乾燥は、自然乾燥と乾燥機ならどちらがいいのでしょうか？それぞれのメリット・デメリットを交えながら、ご紹介します。



乾燥で最も求められるのは「早く乾かす」こと。早く乾かすには、「温度」「湿度」「空気の流れ」の3つを最適な状態に保つ必要があります。そのなかでも「温度」は非常に重要で、温度が高いほど衣類から水分が蒸発しやすくなるため、早く乾かすことができます。

自然乾燥（天日干し）の場合、日々の天候や、室内の空調、機密性などの影響を受けやすく、季節によつても大きく変化します。その点、乾燥機は季節や室内環境に左右されることはありません。

それなら衣類乾燥には乾燥機がいいのかというと、デメリットもあります。乾燥機は強制的に温度を上げて乾燥させるため、洗濯以上に衣類を痛めます。乾燥機の温度は、約60度程度で衣類が傷みにくい温度設定ですが、水分を奪い過ぎると生地が傷みやすくなります。常に乾燥機を使うと衣類の寿命を縮める可能性が高まります。大切な服や、少しでも長く着用したい衣類は自然乾燥、体を拭くタオルや寝具のタオルケットは乾燥機という使い分けがおすすめです。

天候や室内の環境に左右されやすい自然乾燥も、扇風機などを活用したり干し方を工夫することで劇的に乾燥時間を短縮させることができます。

土地 中古住宅 売りたい方・貸したい方

お気軽にご相談下さい。

お知り合いの方でお考えの方がいらっしゃいましたら  
お声掛け下さい。

三協住宅 不動産部

株式会社 三協住宅

松江市宍道町宍道803-2 TEL 0852-66-0326