



(有)西川工務店 ハウジング通信

2022. 1月号

発行所: 有限会社 西川工務店
松阪市町平尾町164-3
TEL 0598-51-7040
FAX 0598-51-7140
URL http://www.nishikawakoumuten.co.jp

新年あけましておめでとうございます

日頃のご愛顧を厚く御礼申し上げますとともに、
今年一年が最良の年でありますよう、心よりお祈りいたします

知得! 健康クイズ

健康づくりの基本は、バランスのとれた食事と適度な運動と、健康的な生活習慣をもつ事。
健康に関する正しい知識を身に付け、今年も一年、頑張っって乗り切りましょう!



突き指をしたら、引っ張るとよい?



答え

突き指とは、指を突いた時に発生する、指の関節周辺のけがの総称です。

突き指をしたときに指を引っ張るのは間違いで、冷やすのが正しい処置です。氷を当ててアイシングを行ない冷やしてください。氷で冷やすときは、氷をビニール袋に入れて患部との間にガーゼなどを当てるようにします。

指の関節が腫れたり痛みが強かったりする場合には、関節周囲の腱の損傷や最悪の場合骨折も考えられます。後遺症が残る場合もあるので必ず整形外科を受診しましょう。

胸焼けする時には、右側を下にして寝た方がいい?



答え

胸焼けの原因として多いのは、胃食道逆流症です。胃食道逆流症とは、胃と食道の間にある逆流防止のための筋肉がゆるむことによって、胃酸が食道の方へ逆流する病気です。一般的には、逆流性食道炎として知られており、強い胸焼けのほか、咳や胸痛などの原因となることもあります。

ところで、胃は左上から右下へと内容物が送られる形をしています。そこで、右側を下にして寝た方が、胃酸を逆流させにくいと考える人が少なくありません。ところが、胃はそうすることによってかえって食道の方へと胃酸の逆流が起こりやすい形状になっているのです。

ちなみに、ソファに深く腰掛けたり、前屈みになったりすると胃が圧迫されて胃酸の逆流が起こりやすくなります。胃食道逆流症の場合は、立位でぬるめの水や牛乳を飲むことにより胸焼けが緩和されます。

かぜでも風呂で よく温まったほうがよい?



答え

「かぜをひいたときにお風呂なんてトンデモナイ!」という人も多いと思いますが、かならずしもそうではありません。お風呂で体を十分に温めてからすぐ寝るようになれば体力の回復に役立ちますし、体を清潔に保つだけでなく気分もさっぱりします。

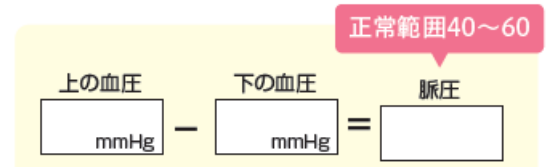
ただし、長湯は体力を消耗するので禁物。気分がいいからと入浴後にダラダラ起きていることもいけません。お風呂から上がったらすっきりと布団に入り、体を休めるようにしましょう(高齢の方や体力のない方は入浴が負担になったり、風呂上がりに具合が悪くなったりすることもありますので、あくまでもご自分の体調と相談したうえで行ってください)。

新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい!!

血圧の上下は離れているほうがよい?

「血圧は上と下の差があるほどいい状態」、あるいは「上の血圧が高くて、下が低ければ大丈夫」という人をよく見かけます。結論から言えば、これらの情報は大きな間違いです。

血圧には、収縮期血圧(上の血圧)と拡張期血圧(下の血圧)があり、この差を「脈圧」と言います。そして、脈圧は大動脈の硬化が進むと大きくなるのがわかっています。したがって、上の血圧と下の血圧の差が大きければ大きいほど、心筋梗塞などの心臓疾患や大動脈瘤などの血管疾患の発症リスクは高くなります。つまり、血圧の上下が離れているのはかなり危険な状態と言えるのです。



判定
61を超える人は要注意
心臓に近い太い血管に
硬化の傾向があります。

答え

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

※丸の付いている日が定休日です。