

考えていますか？ 耳の健康

耳は、外部からの情報を得る大切な器官。
3月3日は「耳の日」です。
この機会に耳の健康について考えてみませんか。



■気をつけたい耳の病気

「突発性難聴」

大人がかかる耳の病気で最も多く注意を要します。ある日突然、片耳に難聴やめまいが現れる症状で、ストレスや疲労が原因といわれています。

「音響外傷」

騒音など外からの音の影響で引き起こされます。今、増えているのが「ヘッドホン難聴」。大きめの音を長時間聴くことで難聴の症状が出てきます。

「中耳炎」

中耳に細菌やウイルスが感染し、症状を起こしている状態で「耳が痛い」「耳垂れ」などの症状が代表的です。

「耳垢栓塞（じこうせんそく）」

耳垢がつまり耳がふさがれることで耳鳴りなどが起きます。

■こんな時は耳鼻咽喉科に受診を

●耳が塞がった感じがする



●耳鳴りがする、耳が痛い



●音が響いて聞こえる



●普段と違う耳垢が取れる



耳掃除の目安

2~3週間に1回を目安にしすぎないようにします。耳かきや綿棒を使用し、使用後の耳かきはアルコールが含まれたウェットティッシュで拭くなどして清潔に保管しましょう。



■耳の健康のための生活習慣

年に1回は「聴力検査」を受ける

大きな音がする場所やヘッドホンの大音響を避け、音量や聞く時間に注意する

疲労やストレスをためず、良質な睡眠(休養)をとる

適度な運動、バランスの良い食生活を続ける



弊社は「地域防災ステーション」として災害発生時に備え、地域の皆様と一緒に防災力を高めるために「まもりとそなえ」をお配りしています。ぜひお手元に保管して、ご家族や近隣の皆様とご覧ください。



売りたい人・買いたい人のお見合い場所

土地・建物・貸地・貸家

昭和 39 年創業 不動産のことなら何でもお気軽にご相談下さい！

【物見山店】

〒950-0021

新潟市東区物見山 2-35-23

電話：025-275-3939

Fax：025-275-5595

URL：http://39shinnichi.co.jp

【河渡店】

〒950-0025

新潟市東区藤見町2-8-9

電話：025-278-3846

Fax：025-278-3847

E-mail: info@39shinnichi.co.jp

住まいに関するお悩みや

リフォーム全般、耐震診断まで

お気軽にご相談ください。



家族と暮らしを守る

まもりとそなえ

contents

- 防災の基礎知識&対策-黄砂について
- 安心・快適な住まいづくり-窓の断熱性アップリフォーム
- 防災アイデア-重要書類の保管 ■ 防災レシピ-「フレンチトースト フルーツ添え」

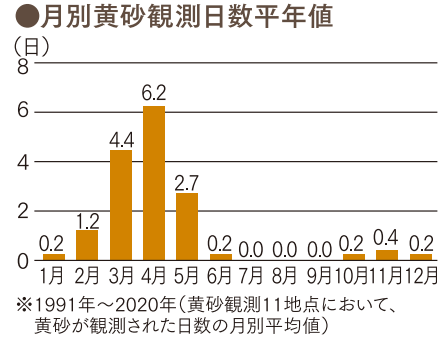
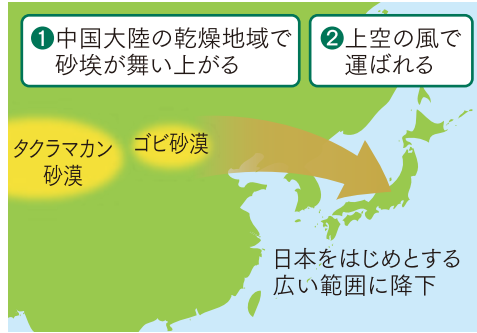




防災の基礎知識&対策

黄砂について

「黄砂」とは東アジアの砂漠域(タクラマカン砂漠やゴビ砂漠など)や黄土地帯から強風により吹き上げられた多量の砂じん(砂やちり)が上空の風によって運ばれ、浮遊しつつ降下する現象です。黄砂粒子はいったん大気中に舞い上がると、比較的大きな粒子(粒径が10マイクロメートル以上)は重力によって速やかに落下しますが、小さな粒子(粒径が数マイクロメートル以下)は上空の風によって遠くまで運ばれます。例えば、東アジアが起源の黄砂粒子が太平洋を横断し、北米やグリーンランドへ輸送されたことも報告されています。日本では、春に観測されることが多く、時には空が黄褐色に煙ることがあります。回数が多いのは西日本ですが、東日本や北日本など広範囲で飛ぶこともあります。



黄砂の影響

「黄砂」は量が増えると、視界が悪くなったり、車や洗濯物が汚れることがあります。車に黄砂が付着してしまった場合は、タオルや雑巾で拭くと細かなキズをつけてしまうことがあるため、高圧洗浄などの水洗いが効果的とされています。

黄砂情報

気象庁や環境省などのホームページで調べることができます。

気象庁

黄砂情報

<https://www.data.jma.go.jp/env/kosa/fcst/>



環境省 黄砂飛来情報

黄砂ライダー

<http://www2.env.go.jp/dss/kosa/>



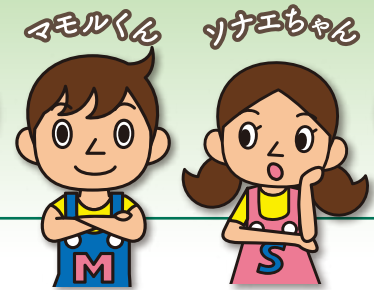
ウェザーニュース

黄砂レーダー

<https://weathernews.jp/s/kosa/radar.html>



今月のテーマは
「黄砂について」



黄砂が引き起こす健康被害も色々あるんだね。

黄砂が体に与える影響

環境省によると、「黄砂」によって呼吸器や循環器に係る症状の悪化を指摘しています。「黄砂」は花粉症やぜんそくなどのアレルギー症状を悪化させるほか、黄砂飛来と救急搬送の増加、心筋梗塞による入院や発症の増加との関連が報告されています。呼吸器や循環器に疾患のある方や高齢者は影響リスクが高く、注意が必要です。

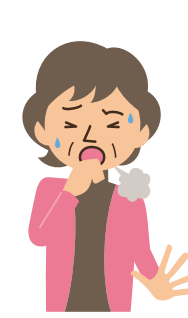
<アレルギー> <循環器疾患> <呼吸器疾患>



- 目のかゆみ
- 結膜炎
- はな水
- くしゃみなど



- 心筋梗塞
- 緊急搬送者の増加
- 脳梗塞など



- ぜんそく
- 咳など

黄砂の健康への影響を予防するポイント

①情報をチェック

最新情報をチェックし、飛来予測を把握しておきます。



②外出を控える

不要不急の外出を控え、屋外での長時間の運動は避けましょう。



③換気は最小限に

窓の開閉による換気は最小限にします。PM2.5に対応した空気清浄機の活用も効果的。



④洗濯物は部屋干し

洗濯物は部屋干しがオススメ。お掃除もこまめに行いましょう。



⑤マスク着用

外出する場合は、不織布マスクやメガネを着用します。



安心・快適な住まいづくり

カンタン工事で効果が大きい!

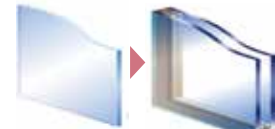


窓の断熱性アップリフォーム

断熱性が低いアルミサッシの窓をリフォーム。窓の断熱性を向上させて快適な室内に。

①ガラス交換

単板ガラス 複層ガラス



1枚ガラスを2枚のガラス+中空層で断熱性を高めた複層ガラスに交換。

②内窓設置

今ある窓の内側に樹脂製の内窓を取付けて二重窓に。



③外窓交換(カバー工法)

形状変更OK!

今のサッシ枠はそのまま断熱窓に取替。



断熱性UP

結露抑制

省エネ



先進的窓リノベ2024事業

窓リフォームは補助金でお得にできます!

最大 **200万円/戸**
※補助額5万円以上

断熱窓への改修を促進し、既存住宅の省エネ化を支援する事業です。窓や玄関ドアリフォームが対象。詳しくは▶<https://window-renovation2024.env.go.jp>



防災アイデア & 防災レシピ

アイデア もしもの災害に備えて重要書類の保管

■重要書類のリストを作成

預金通帳・パスポート・権利証書・各種保険証書などの番号や連絡先などをリスト化しましょう。万一が一に備えてコピーをとっておくことも有効です。



■保管方法

重要書類や貴重品は、持ち出しやすい場所に置いておきます。ただし、防犯面も考えてあまり目立たず、自分にはすぐ分かる場所を工夫してください。より重要な書類は金融機関の貸金庫などに移すのも選択肢のひとつです。

■大事なデータはクラウドで管理を

家族のアルバム、仕事のデータなどはデータ化し、さらにクラウドに上げておけばデータ破損時の備えにもなります。



レシピ 「フレンチトーストフルーツ添え」

まろやかでおいしい〜!

材料(1食分)

- ▶食パン(6枚切り) 1枚
- ▶卵 1/2個
- ▶牛乳 100cc
- ▶砂糖 大さじ1/2
- ▶フルーツミックス缶(小) 1/2缶
- ▶ケーキ用シロップ(なくても可) 適量
- ▶ポリ袋

1 ポリ袋に卵と牛乳、砂糖を入れてよくもみ混ぜ、4等分にカットした食パンを入れて浸す。

2 フライパンを火にかけてクッキングシートを敷いて、浸した食パンをポリ袋から取り出して並べる。

3 蓋をしてやや弱い中火で両面をゆっくり焼く。

4 皿にとり、フルーツを添え、ケーキ用シロップをかけて完成。



レシピは全国大学生生活協同組合連合会作成
ホームページはこちら▼
<https://www.univcoop.or.jp/parents/cooking/disaster03/index.html>

