

ヨシナカ新聞

7月号
発行所
株式会社ヨシナカ
東京営業所
TEL:03-3555-0796
FAX:03-3553-8444

チョコレートの効用

先月の21日と28日の土曜日にとて緊張する機会がありました。私にとつてはそれはもうドキドキ物で、こんなに緊張するんだったらやめておいたらと思うのですが、そんな緊張を少しでも和らげる方法はないものかと調べてみました。

深呼吸や考え方(前向きな)等の方法が紹介されてきたなかで、なんとチョコレートが浮かび上がって来ました(まるで犯人みたい)。また、緊張を緩和する以外にも色んな効用がある健康食品のようです。

まず、チョコレートは脳内のセロトニンを増やします。これは落ち込んだ気分が軽くなったり、イライラした気持ちを落ち着かせてくれます。このセロトニンについては、当新聞の昨年12月号の牛乳の記事にも出て来ました。

LDL(悪玉コレステロール)の酸化や血管壁へのカルシウムの沈着を抑制し、動脈硬化を予防します。
ビタミンEやKと同様

の活性酸素(フリーラジカル)に対する、抗酸化(ラジカルスカベンジャー)作用があり、がんや老化の予防に効果があります。

心身に加わったストレスに対しておこるストレス反応(内分泌系や神経系の変化)への抑制効果がある。つまり緊張を和らげてくれるのです。

集中力や記憶力を向上させる作用がある。

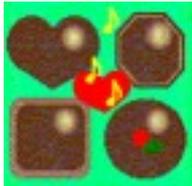
カロリーの高いので敬遠されがちですが、小腹が空いた時にお菓子を食べるくらいなら、チョコレートを食べた方がずっと健康的。そして、幸せな気分になり、集中力も出るの、こんなに素晴らしい事はないですね。
ところで、どんな緊張する事に遭遇したのかって?それはですね。

夏風邪と判断する前に

最近、夏風邪気味で咳や微熱が長引くなあと思つたら要注意です。風邪ではなく、梅雨の時期から高温多湿が続く秋くらいまでは、繁殖したカビの胞子を吸い込むことで発症する夏型過敏性肺炎にかかっている可能性があります。

やっかいなのは風邪とまったく見分けがつかず、しかもカビが繁殖する夏季を過ぎれば自然と症状が消えてしまふため、知らずに毎年繰り返している人が多いいそです。数年も続くと、体質によっては肺胞が固く縮んでガス交換ができなくなつて呼吸困難を引き起こす肺線維症を招く恐れがあるそうです。

主な原因となる「トリコスポロン」というカビは、風呂場や脱衣所の腐つた木枠、台所の水漏れ箇所、洗濯機の付近など、自宅の水回りに発生していることが多く、そのため「家に帰ると症状が重くなる、家から離れば軽くなる」という居場所によって症状の程度が変化するのが大きな特徴(谷本内科クリニック・谷本普一院長)なのだそう



一番の治療法は、発生源をつきとめ、腐木を取り除き、徹底した修繕やリフォームしかないそうです。夏型過敏性肺炎にかかっているかどうかのチェックリストがありますのでご確認下さい。呼吸器科の専門医に診て貰つた方が良さそうです。

ひどくはないが咳が出る
息苦しさがある

微熱が2週間以上続いている
漠然とした風邪症状がある
旅行や出張へ出かけると治る
会社から家へ帰ると調子が悪い
週末自宅で過ごす症状が重くなる
毎年6~10月に限って症状が出る。



す。焼戻しは用途によって150~200の低温焼戻し、600~750 加熱後急冷高温焼戻しのいずれかが行われます。475~550 の温度範囲の加熱は、ぜい化や耐食性の劣化をもたらすので避けなければなりません。熱間加工後の軟化及び組織の調整や冷間加工途中での軟化を目的とする場合には「焼なまし」処理が行われます。800~900 加熱後急冷する完全焼なまし又は約750 に過熱後空冷する中間焼なましがあります。なお、完全焼なましは長時間を要するので時間を短縮するために等温焼なましという方法も行われます。この焼なましはフェライト+炭化物です。

(資料: 『ステンレスのおはなし』日本規格協会)

ステンレス豆知識 マルテンサイト系ステンレス

13クロムなどマルテンサイト系ステンレスは920~1,070 の高温に加熱急冷する熱処理(焼入れ)によって硬く、強くなるというフェライト系やオーステナイト系にはない性質を持っています。

一般に炭素含有量の高い鋼種ほど硬化が著しくなります。強さ、硬さは焼入れした上で最高となりますが、この状態ではもろいために「焼戻し」という熱処理をして使用しま

鋼種	引張強さ(N/mm2)	耐力(N/mm2)	伸び(%)	絞り(%)	硬さ(HB)	焼なまし状態の硬さ(HB)
SUS 410	76	61	30	64	217	152
420J2	94	83	20	57	241	212
431	107	95	20	55	302	255

K社員の「My memory」練習記 第二話 インテロクティブ

やる気が復活した私は、「My memory」の練習を始めます。が6つも付いているので、さすがの私(嘘です)も大変です。でも、イントロ部分をポツポツと押さえていくと、それだけでももう冬ソナのドラマの場面が蘇り感動します。あと数ヶ月すればこの「My memory」を弾けるんだと思うと、それだけでワクワクしてきます。

2週間くらいでイントロ部分を押さえられるようになった私は、その勢いで練習を続けます。譜面を見ながら弾けない私は、先生に番号を書いて貰つて、自宅で練習して、また次のレッスンを受けるのですが、通常は4小節くらい練習するところを8小節くらい練習して行くこともり、それを先生が「頑張り屋さん」と褒めて下さるので、嬉しくてまた頑張るといい好循環になっていました。そして、4月の中旬には、ゆつくりながら「My memory」を最後まで押さえる事が出来るようになっていました。

発表会は6月中旬なので、あと2ヶ月あるので、それまでに仕上げたいと思います。先生のお言葉に、またまたやる気がわいていました。