

ヨシナカ新聞

4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

セロトニンとメラトニン

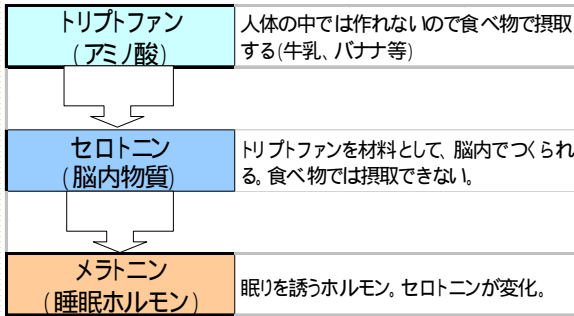
嬉しい事があつたとき、ドーパミンが増え喜びを感じます。反対に、満員電車で揺られている時にはノルアドレナリンが増え、不快になります。心の高ぶりを鎮め、ホッと落ち着かせて安らぐ気持ちを作り出すのが脳内物質の「セロトニン」です。このセロトニンの分泌が増えるとノルアドレナリンの不快感を抑えてくれます。温泉に入つて癒されるのは、セロトニンが増え、高まっていたノルアドレナリンが一気に減らされるためです。また、セロトニンは出すぎたドーパミンを減らす働きも持っています。

逆にセロトニンが不足するとストレスを感じやすくなったり、精神が不安定になつてうつ病を招いたりします。このセロトニン、原料はトリプトファンといつ必須アミノ酸で、人間の体内で作られないので、食物から取るしかありません。また、満腹感もセロトニンによって感じるため、トリプトファンを含んだ食物のダイエツトは非常に厳しいわけです。バナナ、大豆、わかめ、かつお節、卵、

ごま、豚肉、鶏肉、チーズ等がトリプトファンを多く含んでいます。また、セロトニンは「ほう線核」から分泌されるので、このほう線核の活動を活性化させるには太陽光が重要な役割を果たすため、日中は陽の光を浴びることが大切になります。

夜暗くなると、セロトニンはメラトニンに変わります。メラトニンは脈拍、体温、血圧を低下させることによって睡眠と覚醒のリズムを上手に調整し、自然な眠りを誘います。

睡眠と覚醒のリズムを上手に調整し、自然な眠りを誘います。



K社員のピアノ奮戦記 第五十一話 発表会に間に合うか?

F2先生が8月(平成19年)に新しく私の担当になられてから練習し始めた。エデンの東ですが、10月に入ってもまだ譜読みが終わりません。それは先生に私がある御願いをした事が原因でした。

これまでの私の練習は、右手と左手を同時にセツトで覚えていく方法でした。この方法(丸暗記)で曲が弾けるようになっても、実際に指が抑える鍵盤をかるうじて覚えていくだけなので、忘れてしまった箇所が譜面のどの部分か探し出すのが大変なと、指が押さえる鍵盤を間違えてしまつと、演奏が止まつてしまい、その部分から再開出来ないという大きな不安を伴つた演奏になっていたので、それを打開したいという願いを先生に訴えた

のです。F2先生は、片手練習9割、両手練習1割がピアノ上達の近道だという信念を持っておられましたので、先生の指導のもと、片手練習を取り入れました。片手練習は譜面を見ながら練習(弾く)出来ます。いつも丸暗記で鍵盤にとらめつこしながら弾いている私にとっては画期的で楽しいことでした。

しかし、それは絵に描いたような糖喜び(ぬかよるこび)で、15、20小節くらい右手でも左手でもスムーズに弾けるようになったので、両手で弾こうとしたら、な、な、なんと右手と左手が全く噛み合わず、弾けないのです。

【な、なんじゃこれは】これでは発表会に間に合わないかもしれない。今までの練習は全く無駄ではなかったのかという強烈な焦りが私を襲いました。先生にその事を訴えましたが、先生は練習方法を変えずにやりましようかと仰るだけです。私は不安に負けてしまい、自宅での練習を片手練習1割、両手練習9割に変えてしまいました。

ちょっと休息をば...

菜の花畑に～ 入り日薄れ～
『おぼる月夜』の歌が頭に浮かんで来そうな風景ですが、実は都会の真ん中、東京駅近くの中央区京橋にある『久安橋公園』



という小さな公園内にある菜の花畑なんです。写真の上部に高速道路を降りているトラックが写っているのがわかりますでしょうか？

交通量が多い八重洲通りに面しているのですが、騒音も大きいのですが、行き交うサラリーマンやOL達のちょっとした憩いの場所になっています。今は菜の花が咲いていますが、季節によって花が変わるそうなので、次はどんな花が咲くのか、楽しみです
o(^o^)

ステンレス豆知識

ステンレス製品は綺麗に！
ステンレスの流し台や調理台の材質は多くの製品でSUS304です。流し台でステンレスが主に使われているのは上層の水槽(シンク)と水切り台で、どちらも水に濡れる機会が多く、シンクには塩分のある汁などを流すので錆びないか心配ですが、汁の塩分はそれほど高くなく、水をよく流すので、綺麗にしておく限り大丈夫のようです。
しかし、シンクの上に缶詰の空き缶を置いておくと空き缶の底が錆びて、ステンレスに丸く錆びが付きまします。これを『もらい錆び』といいます。

この段階なら、清掃剤で錆びを除去すれば問題ありませんが、放っておくとステンレスの健全な不動態皮膜の保持に必要な空気(酸素)の補給が悪くなるため、不動態被膜が破壊されステンレス自体が錆びてしまいます。多少素地が食われるので錆を除去してもあとが残ります。空き缶の他にもヘアピンや鉄の剃刀の刃も同じ結果になります。
いずれにしても、ステンレス製品をさびや腐食から守るには中性洗剤などを使ってきれいにしておくことがポイントです。
(参考資料『トコトンやさしい錆の本』日刊工業新聞社)