

ヨシナカ新聞

睡眠不足は栄養不足

何かとストレスの多い世の中。さらに情報過多で気が付くと寝不足になつてしまいがちですが、睡眠不足は栄養不足と同じで健康に良くありません。特に注意が必要なのは高血圧。睡眠不足は心臓に負担がかかり、狭心症や心筋梗塞、脳卒中(脳出血、くも膜下出血、脳梗塞)などによる突然死のリスクを高めてしまつて、事が研究でわかつた事です。

肥満が気になる人も睡眠不足には要注意です。米コロンビア大学が約8千人に実施した研究によると、睡眠時間が5時間未満の人は7~9時間の人に比べて73%も太りやすいつという結果が出た事です。これは睡眠不足になると食欲を抑えるレプチンという物質が減り、逆に食欲を高めるグレリンという物質が増えるためだそつです。

また人間は寝ているあ



いだにたまつたストレスを解消させたり、脳の機能を回復させていますが、睡眠が5時間以下になると、脳の前頭葉の働きが障害を受け、注意・集中力、判断力、記憶・学習能力、感情のコントロール力、意欲など、認知機能全般が低下するそうです。

ではどうやって睡眠不足を解消すれば良いのでしょうか。ビジネスマンにお勧めなのは昼寝の習慣なのだそつです。食後に15~20分のあいだ仮眠するだけで、午後の仕事はかなり楽になります。午後早めの短い睡眠であれば、夜に眠れなくなることもありません。

でも、ストレス等でうまく眠れない状態が3週間以上続くようであれば、睡眠の専門医に診てもらつた方が良いかもしれませ

ステンレス豆知識 <オーステナイト系ステンレスの機械的性質>

オーステナイト系ステンレスは、1010~1150度に加熱後急冷する固溶化熱処理を行った状態で最高の靱性と延性を示し、フェライト系のように切り欠き感受性

(表や面のキズ等が強度にどう影響するか)も大きくありません。

表のように引張強さが高く、伸びも高いという特性を持っていますが、冷間加工を行うとマルテンサイトに組織が変わり、磁性を帯びるようになります。

材料	性質	引張強さ	伸び	硬さ
		(N/mm ²)	(%)	(HV)
ステンレス鋼板 SUS430		490	29	150
ステンレス鋼板 SUS304		579	55	150
普通鋼 SPPC		324	42	70
アルミニウム板 1100-0		93	40	25
アルミニウム板 1100-H24		142	20	-
電気銅		220	50	46
純チタン		392	30	120

6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

小ネタを二つほど

最近バタバタで(言い訳)、新聞の記事の小ネタも見つからなくて(言い訳)、夜も眠れないくらい(寝ている)悩んでいたところ、当社の心優しい女子社員のKさんが小ネタを下さいました。Kさん、ありがとうございます(T.T)。ではいきます!(どこへ?(笑))



気のせい??(・_・)?(。_。)?

携帯をバイブにしてポケットの中に入れておくと、着信やメールもないのに振動しているように感じて携帯を確認してしまう事ってありませんか? 実は私も何度もありまして、身体がおかしくなってしまったのかと内心気にしていたのですが、実はこれ『ファン

トムパイレーションシンドローム』という現象なのだそつです。

マッハで飛んで行きそうな名前ですが、原因は携帯電話が振動する感覚を規則正しく経験することで、脳がその感覚を学習してしまうからだそつです。相手の返事を待っている状態が一番この『ファントムパイレーションシンドローム』になりやすいそつです。ちなみに私は外出中(勤務中)によく経験します。電話、待ってないのですが。



孫 ひ孫 ???

孫 ひ孫 玄孫(やしやご)までは皆さんもご存知だと思いますが、あとは何というのでしょうか。玄孫(やしやご) 玄姪孫(げんてっ

そん) 来孫(らいそん) 昆孫(こんそん) 仍孫(じょうそん) 雲孫(うんそん)となるそつです。

資料には、「呼び方としては存在しているが、なかなか使うことはないようです」とありましたが、雲孫が出来た時の年齢を知りたくなってしまいました。ここは日本なので、法律を守って最短で計算したいと思います。

全て16歳で子供が生まれたとします。とすると32歳で孫が生まれ、48歳でひ孫、60歳で玄孫、76歳で玄姪孫、92歳で来孫、108歳で昆孫、124歳で仍孫、そして雲孫が生まれた時は140歳です。最短でも140歳ですが、これでも生存は難しいだろうと。普通なら200歳は超えてるでしょうね。誰ですか、ここまで名称を付けた人は(; ;)

K社員のピアノ奮闘記 第五十三話 なんとなく美感

発表会が終わり、先生が慰労会をして下さいました。前年の夏に入社されたF2先生はこれが最初の発表会だったせいか、挨拶で感極まって泣かれてしまいました。会員(生徒)さん達が、レッスンや練習で課題を克服すべく努力し、そして本番で一生涯懸命に演奏された事に感動されたのだそつです。そんな先生の泣き顔を見て私も感動してしまいました。

もう一つ嬉しい事がありました。この発表会で、私の演奏を聴きに来て下さった方がいらつしゃいました。その方はネットで知り合つたピアノの先生で、これまでも私の演奏を何度か聴きに来て下さつたのですが、今回の演奏は過去の演奏と比較してタッチがとても柔らかくなった、脱力が出来ている、びっくりしたと誉めて下さいました。お世辞も含まれていたのでしようが、私の中でも少し進歩したという実感があったので、それを誉めて頂いてとても嬉しい気持ちになりました。