

### 寝苦しい夏だからこそ

この猛暑で夜は寝苦しくて寝不足になりがちです。そんな弱った身体に仕事等のストレスで胃は痛くなる。こんな時だからこそ知っておいた方がよい事もあるようです。まずは、睡眠の質を良くするため寝る前にやっ

てはいけないことについて。日本大学医学部の研究グループは、中学生4万人と、高校生5万5千人を対象に、携帯電話の使用と睡眠との関係について調査を行なった結果、眠る直前に携帯メールを行うと、睡眠の質が悪くなることが分かったそうです。

毎日、寝る直前に携帯メールを行っている生徒は、「なかなか

か寝付けない」、「寝ている途中に目が覚める」、「早朝に目がさめてしまう」といった症状が現れる可能性が40%も高いという結果に。また、日中に極度に眠くなる危険性も50%も高くなるそうです。

犯人は電磁波のようです。寝る前に携帯電話やパソコンは使わない方が良さそうですね。

次に胃炎のお話をば。胃炎というと、急に胃が痛くなる病気だというイメージがありますが、これは急性胃炎という病気に特有の症状で、慢性胃炎の場合、胃に痛みを感じることはほとんどありません。

慢性胃炎の場合は、ほぼ100%、胃がピロリ菌という細菌に感染しています。このピロリ菌

が繰り返し炎症を起こし、胃が少しずつ萎縮してしまうのです。萎縮した胃は、胃癌になりやすいので、注意しなければなりません。

なお、和歌山県立医科大学が行った最新の医学研究によって、普段から梅干しを口にしていると胃の萎縮が起きにくいことがわかりました。目安としては、一日に1個か2個を食べれば効果が期待できるそうです。

最後に、また睡眠の話に戻りますが、冷凍庫に入れてもカチカチにならない冷却ジェルタイプの枕を使うと頭が気持ち良くなって眠りやすいようです。私も最近はこのジェル枕のお世話になっておりますが、効果あるみたいです。

# ヨシナカ新聞

8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

社員のピアニチ奮戦記  
悩みは課題として...

先生に叱られてシヨックを受けた私はその後どんなレッスン内容だったのか殆ど記憶がありません。ただ一つ覚えているのは先生も機嫌が悪いせいかレッスンは終わるとさっさと一人で受け付けまで行ってしまわれた事でした。辞めようかな、それとも違う所で習おうかな、そんな思いが頭の中を走りました。でも先生も私の為を思っている言葉だったんだ。このまま黙って辞めていくのは良くない、先生に正直に言おうと決心した私は次のレッスんであの言葉だけは勘弁して下さいとお願いしました。それに対して先生は、私の向上心を買われての言葉だったという事を仰って下さいました。それ以降は練習方法を私に選択させて下さるようになりました。これで私のピアノの上達も?になりましたが、続ける事が一番大切なので、あまり自分に無理強いするのは良くない、これで良いんだと思うようにしたので。

### 人気のビーチ



夏真っ盛りの8月は海水浴シーズン(お盆までかな^^)。日本に数多くあるビーチの中で人気の高い、評判の良いところはどこなのか。旅行クチコミサイト「TripAdvisor」の日本法人トリップアドバイザーが、同サイトに投稿された口コミ評価をもとに日本のベストビーチ20を発表しました。1位に輝いたのは、「東洋一の白い砂浜」とも称される沖縄県・宮古島の与那覇前浜ビーチ。そしてベスト10の中には沖縄のビーチが8つも入っていました。あまりにも沖縄のビーチが多いので、あえて沖縄のビーチを外したランキングを作ってみました。皆さんがお住まいの、又は故郷の近くにランキングに入ったビーチはありますか?

順位	名称	所在地
3	千里浜なぎさドライブウェイ	石川県
6	永田いなか浜	鹿児島県
12	熱海サンビーチ	静岡県
13	恋路が浜(伊良湖岬)	愛知県
16	城南島海浜公園	東京都
17	白良浜海水浴場	和歌山県
18	御宿海岸	千葉県
19	浄土ヶ浜	岩手県
20	土盛海岸	鹿児島県

また、上記のランキング以外にエリア(地方)ごとのトップ3ビーチも発表されておりました。

九州エリア		
1位	青島海水浴場	宮崎県
2位	四郎ヶ浜ビーチ	熊本県
3位	東の浜海水浴場	佐賀県

中国・四国エリア		
1位	キララビーチ	島根県
2位	菊ヶ浜海水浴場	山口県
3位	明屋海岸	島根県

近畿エリア		
1位	白良浜海水浴場	和歌山県
2位	竹野海岸	兵庫県
3位	小天橋海水浴場	京都府

東海エリア		
1位	熱海サンビーチ	静岡県
2位	恋路が浜	愛知県
3位	七里御浜	三重県

北陸エリア		
1位	千里浜なぎさドライブウェイ	石川県
2位	雨晴海岸	富山県
3位	竹波海水浴場	福井県

関東・甲信エリア		
1位	城南島海浜公園	東京都
2位	御宿海岸	千葉県
3位	台場海浜公園	東京都

東北エリア		
1位	浄土ヶ浜	岩手県
2位	種差海岸	青森県
3位	湯野浜海水浴場	山形県

北海道は口コミが基準に満たなかった理由からランキングされていませんでした。

### ステンレス豆知識 リサイクル強いステンレス

環境やリサイクルという言葉が頻りに流れるようになってきた昨今ですが、ステンレス鋼もリサイクルが容易な金属です。それは、ステンレスがさびにくい金属なので、100%リサイクル可能な金属だからです。また、何度でもリサイクルできるため地球の資源を減らしません。

例えば使用済みのステンレス車両は解体されてさまざまな金属のスクラップになります。そこからステンレスのみを取り出します。屋外でも錆びる事があまりないので品質も低下しません。またステンレススクラップは価値が高くリサイクル率が高いという利点を持っています。

回収されたステンレススクラップはクロム・ニッケルなどの合金鉄と一緒に電気炉で溶かして、新しいステンレスに生まれ変わっていきます。(ステンレス協会ホームページより)