

ヨシナカ新聞

10月号
発行所
株式会社ヨシナカ
東京営業所
TEL: 03-3555-0796

健康小ネタ

最近、通勤路上でラジオをよく聴いているのですが、健康についての話題が多くなるほど思えるような内容もありましたので、紹介させていただきます。

逆効果だった二日酔いの予防法!

「二日酔いの予防のために、お酒を飲んだら、寝る前に1時間ほど歩いて、オシッコに出すようにするという方法は正しいでしょうか?」
正解は×で、お酒を飲んだ後に運動をすると、筋肉に送られる血液が増える分だけ、肝臓へ送られる血液が減る為、その結果アルコールの代謝が遅くなるので、二日酔いが激しくなってしまう。飲んだ後は、水をたくさん飲んで、できるだけすぐに横になりましょう。

脳梗塞を早期発見に役立つ懐かしいあのポーズ!

脳梗塞は、手遅れになると、脳の神経細胞がドンドン死滅して、大きな後遺症が残ってしまいます。そんなことにならないよう、脳梗塞を起こしていないか、眼を閉しながら両腕を前に突きだして、「前に習え」のポーズをとって、チェックしてください。

ステンレス豆知識

ステンレスを研磨すると表面の組織はどうなるでしょうか。
ステンレスは鉄のまわりをクロムが被いこれが酸素と結合(酸化)します(色は透明)。これをクロムの酸化被膜といい、酸素と鉄が直接触れない役目をしていいます。

塩分やお酒を控えても治らない高血圧!

寝付きが悪い、夜中や早朝に目が覚めるといった睡眠障害は、高血圧の原因になるそうです。この場合は通常の高血圧とは原因が違うので、いくら食塩やお酒を控えてもそれだけでは血圧は下がりません。また、水分や塩分を追い出すことで血圧を下げる薬も効きにくいのです。

こうしたタイプの高血圧は睡眠障害さえ治せば血圧も下がることが多いので、睡眠導入剤の使用などを医師に相談してください。

K社員のピアノ奮戦記 第五十七話 再び東京へ:

平成20年3月、東京への転勤が決まり、4月からは東京で習っていたI先生に再び習う事になりました。もう戻る事がないだろうと思っていたレッスン室、サントリーホールでの発表会当日にI先生に特別に聴いて頂いてアドバイスを貰ったこのレッスンスムに久しぶりに入り、少し感動した気持ちで最初のレッスンを受けた。

奈良店のF2先生のレッスンで7割くらい譜読みを終えていたコブクロの『蕾(つばみ)』をI先生が引き継いでのレッスンになったのですが、それに加えて『バーナム』という基礎の教則本を使っているレッスンも行う事になりました。

そして数回のレッスンを経たある日のレッスンを先生が仰いました。
『こちらに戻られてまたレッスンさせて頂いているんですけど、弾き方が前と全然違いますね。手首が柔らかくなっている、脱力が出てくるようになってますね。』
どうしたんですか。びっくりしました。

と誉めて下さったのでした。やった!

東京スカイツリー

昨年12月号に掲載させて頂きました東京スカイツリー。当時の高さは約225メートル。どこまで高くなっているか比較してみようと、当時撮影した場所に行つて改めて撮影しました。高さ470メートルになっており、何と2倍以上の高さに成長していました。

このあと634メートルまで成長しますが、都心に増えた高層ビルが引き起こす電場障害を低減するためにこの敷地に600メートルを超えるタワーを建てる必要があるのだそうです。

総事業費はおよそ65億円。そもそも高い建物は足元を広く取り、安定させる為に広い土地が必要ですが、都市化の進んだ市街地の中に建設するので、足元を出来るだけ長く取る為、足元の形状を三角形にしたそうです。末広がりの東京タワー、エッフェル塔との下記比較表を見ても、苦心の程がわかります。

そして上にいくに従って完全に丸の形に変わっていくため、見る場所によって日本刀のような『反り』や、陣の柱が膨らんでいるような『むく

り』という姿になるのだそうです。

地震に強い末広がりか許されず、3〜4万トンの鋼材を使用するスカイツリーは、狭くて軟弱な不利な立地条件を補うため、地下50メートルまで特殊な壁杭を打ち込みました。この壁杭には節がついており、地盤にしっかりと固定されます。それを連結して77箇所打ち込み地震に耐えられる強度をつけたのだそうです。

	東京タワー	エッフェル塔	スカイツリー
高さ	333メートル	324メートル	634メートル
足元の形状	正方形	正方形	正三角形
足元の一辺の長さ	95メートル	125メートル	70メートル
高さ足元の長さの比率	3.5対1	2.6対1	9.3対1

右写真: H21. 12月撮影
左写真: H22. 10月撮影

