

ヨシナカ新聞

2月号
発行所
栃北陸ヨシナカ
東京営業所
TEL:03-3555-0796

音楽と癒し

地下鉄日比谷線「1300系」
車内で1月29日からクラシック音楽やヒーリング音楽を試験的に流す取り組みが始まりました。

2本ほど乗りそびれ、ようやく乗った電車は超ノロノロ運転で息をするのも大変な大混雑の電車の中で気持ちを落ち着かせるのに大変でした。

翌日、ある新聞のコラムでは早目に帰宅した人達を非難する記事が掲載されていましたが、東京の交通機関はすぐ麻痺しますので、結果論で言うてほしくない。。。

写真は住まいのベランダから夜8時頃に撮影しました。横から吹き付ける粉雪が深夜近くまで降り続き、さらに積まりました。

に、早目に帰宅すべく会社を出た人達で交通機関が混乱しました。私も4時半頃に会社を出ましたが、地下鉄メトロ東西線は大混乱。ごった返す人達で茅場駅ホームは溢れ返って線路にこぼれ落ちそうなのに電車はなかなか来ず、ようやく来て乗れなくて、



雪

先月22日の午後から夜にかけて関東地方では雪が降り続き、東京でも20cm以上積もりました。夕方には雪の影響で電車のダイヤが乱れたところ



ね。言っちゃあおしまいですが、
回記載しましたが、それを
書けとしつこく言うので今
かし、さらにそれを新聞に
曲のセンスの良さをひけら
で『月の光』、昨年の発表会
員は、一昨年の発表会で
奮戦記を執筆してきたK社
ト、エレクトーン、ドラマ
ちなみに、ピアノ、フルー
ラシックはその効果が高い
とが出来るそうで、特にク
ラシックは左脳を休ませるこ
とと人間の脳は右脳を使い、
その間は左脳を休ませるこ
とが出来るといわれています。
クラシックは左脳を休ませるこ
とが出来るといわれています。

腸を超大切に

『腸は第二の心臓』という言葉に耳にし、気になって調べてみました。ストレス時などに分泌が減る神経伝達物質セロトニン、その95%が腸内で作られているそうです。

胃や肝臓、腎臓などは腸から分化した臓器なので、肝臓に胆汁を出す指令などは小腸が自己判断で行っています。また、毒物や腐ったものが

口に入ると、腸は瞬間的に神経細胞を介して脳の嘔吐中枢を刺激します。従って、人間はたとえ



脳死状態になったとしても、小腸の中に栄養が入ってくる限り、それを消化することができるそうです。

また、「大腸」は、進化の過程で小腸の働きをフォローするためにできた器官で、脳と神経でつながり、自律神経の支配を受けているので、ストレスにも敏感に反応します。腸の神経細胞は、独立したネットワークで他の消化器官と強調して働いているとともに、他の臓器にも直接司令を出しており、脳と同様に自律神経回路によって、神経細胞間で神経伝達物質を飛ばして情報を伝達しています。

「脳腸相関」と言われるように、大腸と脳は密接なネットワークで結

ばれており、いつも情報をやりとりしているため、脳が不安やあせり、プレッシャーなどのストレスを感じると、自律神経を介してそれが瞬時に大腸に伝わり、便秘や腹痛や下痢を引き起こします。これは逆もあり、下痢や便秘などの大腸の不調は、自律神経を介して脳のストレスとなるそうです。

食生活が不規則になっていた私は反省し、腸だけはなんとか守ろうと2ヶ月ほど前から夕食に納豆とめかぶを食べて、腸にネバネバ集団を送り込んでいます。お陰様で便通が改善されました。納豆とめかぶはインフルエンザ予防にも効果があるそうですので続けようかなと思っています。

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、強さ、硬さは焼入れした状態で

最高となりますが、この状態では脆いため「焼戻し」という熱処理をして使用します。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。この焼なましの状態での金属組織はフェライト+炭化物です。

（資料：『ステンレスのおはなし』日本規格協会