

ニイヤだより



毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

突然ですが、健康診断や人間ドックは受けられていますか？私は毎年健康診断は受けていますが、先日、はじめて人間ドックを受けてきました。自分では元気だと思っていても、年相応に悪くなっているところがありました。でも早期に悪い所が分かったので日常生活を見直し、気をつけることができるので、これからも健康診断や人間ドックは定期的に受けようと思いました。また、近頃は、今日一日が健康で平穏無事に過ごせたことが有難いと思つづく感じるようになりました。

生活習慣病対策が突然死防止になる

突然死を完全に予防することは難しくても、危険因子をできるだけ取り除くことでリスクを大幅に減らすことができます。

突然死対策の肝は血管にあります。血管の病気はいきなり発症するわけではなく、その前段としてあるのが血管の老化です。老化した血管は弾力性やしなやかさが失われ、動脈硬化が進行します。

年をとると動脈硬化が起こるのは、誰も避けられないことですが、私たちが努力できることもあります。

動脈硬化を放置したままでは、血管の病気や突然死のリスクは上がる一方です。

動脈硬化の直接的原因は、血管の中にプラーク(こぶ)ができることです。プラークは血液中の悪玉コレステロールが、血管の壁に入り込むことでつくられます。悪玉コレステロールを異物とみなして攻撃する白血球の残骸や、残った悪玉コレステロールが血管の壁にたまって、プラークができるそうです。

そのような状態になるまでの原因として大きなものが日頃的生活習慣で、喫煙や運動不足、過剰なストレス、暴飲暴食などが動脈硬化の危険因子でもあります。動脈硬化は生活習慣病といわれている高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満なども深くかわり、互いに影響合っています。

なので、血管の病気を防ぐには、加齢や、性別、家族の遺伝的な体質など自分では変えることが難しいものもありますが、生活習慣病の対策をしっかり行うことで血管の病気になる危険因子をかなり改善することができるそうです。

突然死の危険な予兆

突然死には、いきなり襲ってくる体の異変というイメージがありますが、アメリカで行われた調査では、「突然死した人の7割が死亡するまでの1週間以内に医師の診察を受けていた」という結果が出ているそうです。

①心疾患の疑い

- ☐ 胸がぎゅっと絞めつけられるように痛む
- ☐ 奥歯や肩、あご、腕、背中などに痛みを感じる
- ☐ 吐き気や冷や汗を伴う痛みがある
- ☐ 軽い動作でも動悸や息切れがする

②脳血管疾患の疑い

- ☐ 片側の手足や頬がゆがんだり麻痺を起こしている
- ☐ 手足がしびれる
- ☐ 呂律が回らない、言葉が出てこない
- ☐ 突然の激しい頭痛がある
- ☐ 片目が見えづらい

③くも膜下出血の疑い

- ☐ バットで殴られたような突然の激しい頭痛
- ☐ 吐き気や嘔吐を伴う頭痛

④解離性大動脈瘤の疑い

- ☐ 胸や背中に激痛が走る

※体に異変を感じたら、医療機関で医師の診療を受けましょう。

次号では、日常生活で気をつけたいことを紹介したいと思います。寒い日も増えてきましたので、ヒートショック対策として暖房の効いた室内からトイレやお風呂、ゴミ出しや洗濯物を干す際は上着を羽織るなどして、身体を急に冷やさないように気をつけましょう。

突然死を防ぐ強い血管のつくり方 (株)大洋図書より

住まいのお悩みご相談ください



LPガス・灯油・給湯器・風呂釜・浄水器・水・太陽光・太陽熱
キッチン・トイレ・浴室・水回りの設備・お家のリフォームなど

Niia 株式会社 ニ イ ヤ TEL 042-762-0320

ニイヤガス料金 (2024.8現在)

基本料金	¥1,650(¥1,500)
0.0~10.0㎡	¥605(¥550)
10.1~20.0㎡	¥594(¥540)
20.1㎡~	¥583(¥530)

※() カッコ内は税抜価格です。



たこたっぷりチヂミ



材料 (2人分)

ゆでたこの足	200g
万能ねぎ	5~6本
卵	1個
水	大さじ4(60cc)
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2
小麦粉	1/2カップ強 (100g強)
かたくり粉	大さじ2
ごま油	小さじ2
しょうゆ、みりん、酢	各小さじ1

作り方

- ①万能ねぎは、長さ2cmに切ります。たこは、1cm角に切ります。たれの調味料(しょうゆ、みりん、酢)を混ぜ合わせ、小皿に2等分にします。
 - ②ボールに卵を割りほぐし、水と鶏がらスープの素を加えて混ぜます。小麦粉とかたくり粉を加え、粉っぽさがなくなるまで泡立て器でよく混ぜ合わせます。たこと万能ねぎを加えて、菜箸で全体をサッと混ぜます。
 - ③直径20~26cmのフライパンにごま油を入れて、中火(温度調整機能 180度に設定)で熱し、②のたねを流し入れ、お玉の背で平らにならします。フタをして弱めの中火(温度調整機能 170~180度に設定)にし、底にこんがり焼き色が付くまで3~4分焼きます。裏返してフタをせずに3~4分ほど焼き、まな板の上に取りだして食べやすい大きさに切ります。
- ※たこが苦手な方や歯の弱い方は、たこをエビや豚肉など他の食材に代えても美味しくできます。生地がゆるい場合は、小麦粉を足して調整してください。

HOTな贈り物キャンペーン実施中 (キャンペーン期間~R7.1.31まで)

新機能を搭載したガス給湯器『マイクロバブルユニット内蔵ウルトラファインバブル給湯器』が新発売！



お湯に微細な気泡を発生させることで、まるで温泉に入っているような白濁の湯を楽しむことができます。気泡を含んだマイクロバブルにはリラックス効果やうるおい効果、温浴効果や洗浄効果も期待できます。給湯器のお買い替えの際やご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

年末年始の休業日のお知らせ 12月28日(土)~1月5日(日)

年末年始の灯油の配達のご注文の受付は
年内 12月26日(木)まで
年始 1月 7日(火)より

年末年始の灯油の配達は大変混み合いますので、ご希望のお客様は恐れ入りますがお早目にご注文下しますようお願い申し上げます。年末年始の休業期間は通常の営業・灯油の配達はお休みさせていただきます。緊急の際は弊社もしくは緊急時対応センター(自動転送)にて対応させていただきます。

灯油の配達日のお知らせ

5~11月 金 9~12時

12~4月 月・水・金 9~12時

灯油の配達のご注文は、
配達日前日までにお願いたします。
悪天候、休業日の場合は
配達日が変更になります。
(株)ニイヤ 042-762-0320
定休日 土・日・祝祭日

LPガス設備点検調査のお知らせ (※給湯器点検の勧誘にはご注意ください)

日頃からLPガスをご利用いただきありがとうございます。

弊社では、LPガスを安全にお使いいただくために、法令に基づき4年に1度、LPガス設備点検調査を実施しております。下記の住所のお客様はR6年11月~12月より点検開始予定となっております。ご協力お願い致します。

今回の点検は、国に登録された下記の調査機関に委託して実施いたします。訪問日は事前に書面にてご案内させていただきます。ご都合の悪い場合は、弊社または下記の調査機関(保安センター)にご連絡ください。

◇当点検調査費用は弊社負担となっております。点検調査は無料です。費用をいただくことはありません。

◇点検内容は、ガス器具・配管のガス漏れ検査等。点検時間は、約15分です。

点検該当エリア

◎愛川町 三増、春日台、田代

◎横浜市 泉区 新橋町

※ガスの切替勧誘、給湯器点検の勧誘にご注意ください。

ご不明な点等ございましたら弊社にお問い合わせください。

ご連絡先(委託調査機関)

(株)神奈川エルビーガス保安センター 県央営業所

〒252-0328 相模原市南区麻溝台3-15-17

TEL 042-743-7420 フリーダイヤル 0120-306-770

