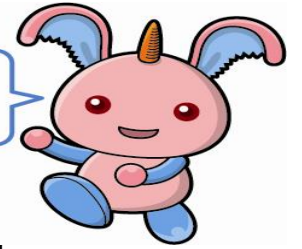


最近水分補給していますか？

暮らしの瓦版

2015
12月号



冬こそ大切！水分補給

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2～2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。ですのでこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。

風邪対策に水分補給

風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

忘年会・新年会に水分補給

お酒を飲むと喉が渇きます、アルコールには利尿作用がある為、体は脱水状態になります。お酒を飲んだら意識的に水分を補給して、脱水状態を防ぎましょう。また日本酒造組合中央会では、悪酔いをしないとして飲酒の合間に水分を取る「和らぎ水」を勧めます。一年の疲れをお酒で流しても、水分補給は忘れずに！

北本建設からのお知らせ

2013年2月14日関東では記録的な大雪が降りました 皆さん覚えていませんか？

交通機関の混乱、農作物被害、建物の破損、など大変な被害が出ました。大雪の後の雨で雪は重くなり、建物の倒壊、破損被害の連絡が当社にも沢山寄せられました。特に多かったのが雨漏れ、カーポートの破損でした。昨年の記録的な大雪は、関東では想定されていなかった積雪量の為、被害が多くなってしまったことが考えられます。

ここ数年大雨、大雪など、温暖化の影響で災害の多い日本、強い建物にする為一緒に考えてみませんか？

今後の事を考えますと雪対策は勿論ですが、大切なのは、普段からの備えだと思います！定期的に屋根や外壁も、メンテナンスをしている建物は一昨年大雪の時でも被害が無かったと嬉しいお声を頂きました。



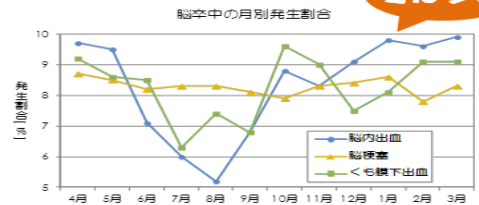
脳卒中・心筋梗塞予防に水分補給

脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給！です。冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がります、いわゆる「ドロドロ」状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

心筋梗塞などの心臓病による死亡数は1月が最も多く、次いで2月、12月、3月と冬季に集中、夏季のおよそ1.5倍にのぼります！

1杯の水が生命を救う！

睡眠中汗をかき事で血液の水分が減り、詰まりやすいドロドロの血液になる事がある。ドロドロ血液の状態は、睡眠前と起床後に1杯の水を飲むだけで解消されます。おすすめ健康法です！



農 事 暦 12月

- 農＝米の調製及び産米検査。防寒設備の準備。
- 葱類は藁で覆い、菜類は本畑へ定植、柑橘類の収穫。
- 果樹園の落葉焼却。
- 趣＝全般に寒害予防の手入れ設備を整える。ガーベラ・バラ等に施肥
- 花＝えぞまつ、びわ、えんこうすぎ。
- 釣＝寒ブナ、ハヤ、モロコ。海は寒鯛、ボラ、カレイ、ブリ、ムツ、スマイカ。

一粒万倍日 13日 14日 25日 26日

(いちりゅうまんばいび) 一粒の種が万倍にふえる吉日です。そのため諸事成功を願って事始めに用いられます。

北本建設株式会社

埼玉県北本市古市場三丁目131番地
TEL: 048-591-1234 FAX: 048-591-0019

※耳寄り情報を求めています。

喜んでお伺いいたします。

担当者 薩美・太田まで