

肌着の意外な実力

日ごとに気温が上がって、汗のムシやニオイが気になりはじめる季節です。この間、テレビで肌着の意外な実力をしていたのでご紹介をしたいと思います。暑くなったら肌着は着た

くないですが、これは暑さや汗対策のうえで逆効果だそう。暑くなると体温が上がる。私たちが感じる蒸し暑さには気温と湿度が大きく影響しますが、これは洋服内でも同じです。気温が低くても湿度が高ければ、いっそう蒸し暑く感じられま

度が低くなり断然さわやかです。他にも肌着一枚で汗ムシは約20%もダウンします。私たちが感じる蒸し暑さには気温と湿度が大きく影響しますが、これは洋服内でも同じです。気温が低くても湿度が高ければ、いっそう蒸し暑く感じられま

す。しかも汗による湿度汗ムシなら不快感はないですが、肌着を着用の方が汗を吸って素早く乾かすので、衣服内のムシの上昇を抑えられるそうです。最後に気になる汗のニオイ。汗はほぼ無臭です。雑菌が繁殖してニ

イを発生させるため、抗菌防臭加工の肌着で、雑菌の繁殖はストップできるそうです。それだけでニオイは軽減します。暑い季節、肌着一枚ですら快適に過ごせたらいいですね。医療事務 安富 香衣

本や決まり事をきちんと知る事が大切です。敬語は以前、尊敬語、謙譲語、丁寧語の3種類に分類されていましたが、今や、敬語は5種類あります。「いらっしゃる・おっしゃる」型の尊敬語。自分から相手への行為や物事に対して使



肺の生活習慣病 COPD



COPDとは慢性閉塞性肺疾患の事でタバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症反応の事。気管支拡張薬吸入後のスパイロメリー(肺機能検査)で1秒率が70%未満であればCOPDと診断されます。現在禁煙しているが喫煙歴がある方や、喫煙はしていないが家族に喫煙者がいて受動喫煙にならされている方もCOPDになる可能性は充分にあります。

●症状として

- ①階段の上り下りや少し走っただけで息切れがする
- ②頻繁に咳・痰が出る
- ③しばしば風邪のような症状が出る等です。



治療は第1に禁煙で、それから気管支を広げ、空気の通りをよくすることができる薬物療法が基本になります。代表的な薬は霧状または粉末状の薬を息と一緒に吸い込み、気管支や肺に直接薬を届けられる吸入薬が主となります。

COPDは心臓などにも悪影響を及ぼす全身疾患であり、2020年には世界の死亡原因の第3位になると予測されています。早期発見・早期治療が重要ですので気になる方はまず病院を受診して下さい。(看護師 西岡 博子)

大人の敬語



皆さんは、日常会話の中で敬語をきちんと使

えていますか？胸を張って「はい」と言える人は少ないのでは。「自称・自身がある人」でも、思い違いをしている事があるかも知れません。敬語ってそれほど難しいけれど、でも、とても大切なものです。敬語を自然に使える人に出会うと、気持ち

いいですよ。そんな時、皆さんが相手に対して抱くのは、きっと「きちんとした人」「丁寧な人」などの好印象。これこそが敬語の持つチカラではないでしょうか。たとえ話す内容は同じでも、言い方を少し工夫する事で、相手への敬意を表せるのが敬語のメリット。会話の中で適切な敬語を使う事で、相手への心配りも表現できます。正しい敬語は相手への敬意と心遣いを伝えるコミュニケーションの力となります。そのためにも、敬語の基

「伺う・申し上げる」型の謙譲語①。自分自身の行為や物事について丁寧に伝える「参る・申す」型の謙譲語②。「です・ます」型の丁寧語。「お酒・お料理」型の美化語です。

それぞれの場面や相手にふさわしい敬語を使いこなせばベストです。正しい敬語を使えると、人付き合いが円滑になり、大人としての魅力もアップできるので。 (介護支援専門員 長瀬 智恵子)

予約はこちら

電話：0799-62-5566 (診療時間内)
インターネット・携帯電話：<http://www.ukr.jp/soyama/> (24時間対応)
携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます

