

パナソニックは「声」と「警報音」でハッキリお知らせ！

消防法が改正され、平成18年6月1日から、新築・既築を問わず設置が義務化されています

さらに聞こえやすい音を実現！
警報音(ビュービュー)は、高齢者にも子供にも聞き取りやすい0.3kHz~4.0kHzの幅広い周波数帯を採用。

住宅用火災警報器は火災の早期発見に有効です。住宅火災の犠牲者の6割以上が逃げ遅れます。



Beauty

口内炎は疲れのサイン

気がつくとき口の中にできている厄介者「口内炎」。放っておいても治るものがほとんどですが、食事のたびにしみで痛いし、気になっていやなものですよね。なかにはひんぱんにできて憂うつになる人もいますのでは？口内炎は、口の中の粘膜に起こる炎症状態のこと。白い膜状のものができて触ると痛みがあったり、ただれて赤くなったり、食事をするとしみて痛んだり、症状はさまざま。直径わずか数ミリ~1センチ程度のものなのに、とても気になります。ときには激痛が走り、集中力が低下して仕事が手につかないことも。ほおやくちびるの内側、舌の縁などを噛んでしまったり、とがった食べ物で口の中や歯肉を傷つけたり、やけどや辛い食べ物などの刺激からできることもあります。かぜや疲れなどで免疫力が落ちていたりときやすく、またビタミン不足やストレスも原因に！

口内炎にはいろんな種類があります

●アフタ性口内炎

原因は不明だが最も一般的なもの。表面が白く周囲が赤い潰瘍(円形またはだ円形で中央部が浅くくぼんでいる)が1~数個できる。

●カタル性口内炎

自分の歯で粘膜を傷つけたり、歯列矯正装置や入れ歯が当たることなどにより、赤く炎症を起こすもの。

●ウイルス性口内炎

ヘルペスウイルスなどが原因で、くちびるや口の中の粘膜に小さな水疱ができ、破れてびらんや潰瘍になるもの。

●口腔カンジダ症

カビ(真菌)の一種であるカンジダ菌の増殖(疲労などによる免疫力低下による)が原因。口のなかに白い苔状のものができ、放っておくと口全体に広がるが、痛みはあまりない。まれに粘膜が赤くなる場合も。

このほか、アレルギー性の口内炎、ヘビースモーカーがかかりやすいニコチン性の口内炎などがあります。これらは見た目もアフタ性口内炎とは異なります。また、一部の人は、歯磨き剤に含まれる発泡成分であるラウリル硫酸ナトリウムが原因になることもわかっています。アフタ性口内炎以外の、原因がはっきりしている口内炎は、原因を取り除くために早めに内科や耳鼻咽喉科、歯科などで相談を。

まずは、お口の清潔・休養・睡眠・栄養補給

口内炎の予防と改善は、次のことをこころがけましょう。

- 1) まず口の中を清潔に。毎食後に歯磨きやうがいなどで常に清潔にする。また口の中が乾かないようにする。
 - 2) 疲労・ストレス・睡眠不足に気をつけて。ゆっくりと休養をとって、睡眠を十分に。
 - 3) バランスのよい食生活を。とくに緑黄色野菜をたっぷり、ビタミンB群やCを含む食品を積極的にとって免疫力アップを。
 - 4) 禁煙し、アルコールを控える。
- それでもできてしまったら、「睡眠は十分?」「栄養バランスはとれている?」「ストレスをためていない?」など日ごろの生活を見直すようにすれば、病気を予防することもできるかもしれません。

ストレス・過労が引き金に

一般的にみられるアフタ性口内炎。触ると痛い、すっぱいもの塩辛いものがしみると痛みが増すという特徴があります。口の中がしみて痛む程度から、ひどくなると、しゃべりにくい、飲み込みにくいといった症状が出ることも。若い人に発症しやすいように、原因はよくわかっていませんが、睡眠不足や過労、ストレス、不規則な食事など、心と体の疲れが引き金になることがよくあります。たいいていはそのままにしていても7日から10日間ほどで治ります。

今月のレシピ

チーズ野菜肉巻き



材料 (2人分)

- 豚ロース薄切り肉・・・10枚(約200g)
- 万能ねぎ・・・1/2束
- プロセスチーズ・・・60g
- オイスターソース・・・大さじ1/2
- 塩 こしょう 小麦粉 ごま油 酒 しょうゆ

- ①万能ねぎは長さ7cmに切り、チーズは10等分になるよう、1cm角くらの棒状に。
- ②まな板に豚肉を縦に広げ、万能ねぎ1/10、チーズ1切れを手前にのせ、巻いていく。塩・こしょうを各少々ふって、小麦粉大さじ1を全体にまぶす。
- ③ごま油を入れ、②の豚肉を入れて全体に焼き色がつくまで焼く。酒大さじ1を加えてフタをし、弱火で1分ほど蒸し焼きにする。中火にして、オイスターソースとしょうゆを少々回し入れ、1分ほどからめたら器に盛る。

お菓子の博物館—初公開—山星屋コレクション—

大阪歴史博物館では、平成21年1月14日(水)~4月6日(月)まで特別企画展「お菓子の博物館—初公開—山星屋コレクション—」を開催。今回の展示では明治・大正・昭和の時代のものを中心に選び、近代の懐かしいお菓子の歴史と文化を振り返ります。「お菓子」は大人から子どもまで、幅広く楽しめるテーマです！

会場	大阪歴史博物館 6階 特別展示室
住所	大阪市中央区大手前4-1-32 (最寄駅) 地下鉄谷町線・中央線「谷町四丁目」駅⑨号出口前 大阪市営バス「馬場町」バス停前
連絡先	TEL 06-6946-5728 (代表) FAX 06-6946-2662
時間	午前9時30分から午後5時まで(金曜日は午後8時まで)
休館日	毎週火曜日(祝日の場合は翌日)
料金	大人 600円 高大生 400円 ※中学生以下、大阪市内在住の65歳以上の方(要証明提示)、障害者手帳などをお持ちの方(介護者1名を含む)は無料