

ニイヤだより



営業時間
8:30~17:00
定休日
土・日・祝祭日

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

体の危険サインに気をつけよう

『脳梗塞』編

2023年の平均寿命は、男性81歳超、女性87歳超、まさに「人生100年時代」と言われているように平均寿命はのびています。体の危険サインに気をつけて早期発見、早期治療で元気に年を重ねていきましょう。

脳梗塞は、脳の血管が突然詰まってしまい、血流が途絶えて脳の神経細胞が死んでしまう恐ろしい病気です。脳梗塞の症状は様々なものがありますが、なかでも脳梗塞かどうか判定する上で、特に重要なサインが「顔面のゆがみ」です。

脳梗塞は夏の発生数が多くなっています。夏に起こりやすい理由としてあげられるのが、脱水による体内の水分不足です。夏の脳梗塞対策①こまめに水分補給をする。特に高齢者はのどの渇きを感じにくくなっているため定期的に水分補給をしてください。②夜の大量飲酒は避ける。③就寝前にコップ1杯の水を飲む。④冷房は適温に保つ。などに気をつけましょう。

- 顔の非対称に始まる脳細胞が死滅する病気。
- 脳梗塞で顔面に症状が出現している人の場合
- ①麻痺して顔面の片方だけしわ寄せができない。
- ②片方の目だけがつむれない。
- ③イーッとと言っても片方だけ口角が上がってこない。
- ④舌を真っすぐにせず、曲がってしまう。

などの症状があらわれます。そのため脳梗塞の人だと顔面がゆがんで見えることがあります。麻痺したほうのほうれい線が消えてしまうこともあります。とくに口に関して、麻痺したほうは力が入らず、口角が垂れ下がったままになるので、飲み物を飲み込んだときにこぼしてしまい、そこではじめて症状に気づくことも珍しくありません。脳梗塞による顔面のゆがみや、左右のチェックは、自分でも確認できるので鏡の前でやってみましょう。⑤ウイルス感染などが原因の顔面神経麻痺などでも顔面のゆがみが起こります。脳梗塞かどうか見分けるのは非常に難しいので、顔面のゆがみの症状が確認できたときはすぐに病院に行くようにしましょう。

- こんな症状にもご注意ください。
- ①人間は脳の運動野という場所が指令を送って手足が動きますが、ここで脳梗塞が起こると指令が届かず手足に力が入らなくなります。両腕を上げようとしても片側しか持ち上がらないなど、症状は右か左の片側にしか起きません。
- ②目の見えづらさ。脳の後頭葉で梗塞が起きると視界に異常が出ます。多いのは両目の同じ側の視野が半分ずつ欠けること。見えづらかったり、視野が欠けたり、二重に見えたりしたら要注意です。
- ③しゃべりづらさ。舌や口のまわりの筋肉に指令を出すルートで梗塞が起こるとろれつが回らなくなったり、うまく話せなくなったりします。ろれつが回らなくなったらセルフチェックをしてみましょう。

- ☆セルフチェック「パ・タ・カ」をくり返し言ってみましょう。脳梗塞のサインは軽い言語障害が出てくる場合もあります。
- ④感覚の異常。「体の片側だけ熱さを感じる」「片側だけ冷たくない」「しびれている」「足元がふらつく」「立てなくなって倒れる」など感覚の異常が起きます。動いているから脳梗塞ではないと安心せず早期に病院に行きましょう。
- ⑤めまい。脳の中の小脳という場所で梗塞が起こると平衡感覚がおかしくなり、めまいが起こることがあります。めまいの多くは耳から起こりますが、脳からの場合もあるので病院に行きましょう。

☆脳梗塞は症状が出たらすぐに診察を受けることが重要です。発症から4~5時間以内なら「t-PA」と呼ばれる薬を投与して血栓を溶かす治療ができた、8時間以内ならカテーテルを使って脳の血管の血栓を取り除く治療ができていきます。早ければ早いほど、後遺症が残る可能性が下がると言われています。いつから(何時から)症状(具体的に)があったかを記録して伝えることが重要になります。このような症状に気づいたときは、迷わず病院で診察を受けるようにしましょう。

参考文献「予防医学大全」晋遊舎、「体の「危険サイン」」宝島社

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

Niiya 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320

ニイヤガス料金 (2022.11現在)

基本料金	¥1,650(¥1,500)
0.0~10.0㎡	¥583(¥530)
10.1~20.0㎡	¥572(¥520)
20.1㎡~	¥561(¥510)

※()カッコ内は税抜価格です。

鶏肉の辛み炒め



材料(4人分)

鶏もも肉	300g
(調味料A: 鶏もも肉下味)	
酒	大さじ1
しょうゆ	少々
こしょう	少々
卵	1/2個
かたくり粉	大さじ1と1/2
ピーマン	2個
にんにく	1片
赤唐辛子	2本
(合わせ調味料B)	
しょうゆ	大さじ2
さとう	大さじ1
酒	大さじ1
酢	大さじ1/2
スープストック	大さじ1
サラダ油	適量
水溶き片栗粉	適量
粉山椒	お好みで

作り方

- ①ピーマンは、種をとり一口大に切ります。にんにくは、みじん切りにします。赤唐辛子は、種を取り除き小口切りにします。
- ②鶏もも肉は脂肪分をていねいに取り除き、1.5cm角に切り、調味料Aと溶き卵をよくもみ込みます。
- ③②の鶏もも肉に片栗粉を加えてさらによく混ぜ、サラダ油大さじ1を入れてほぐすように混ぜます。
- ④サラダ油を170℃前後に熱し、ピーマンをさっと油通しします。次に、鶏もも肉がくっつかないように一切れずつ丁寧に油に入れて揚げます。
- ⑤小さめのボウルに合わせ調味料Bの調味料を入れよく混ぜ合わせます。水溶きかたくり粉を作ります。(かたくり粉大さじ1/2、水大さじ1くらい)
- ⑥フライパンを熱してサラダ油を入れ、にんにくを香りが出るまで弱火で炒めます。
- ⑦⑥に赤唐辛子を入れて軽く炒め、④の鶏もも肉とピーマンを加えて軽く炒めます。
- ⑧⑦に⑤で作った合わせ調味料Bを回し入れて軽く火を通し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。
- ⑨器に盛りつけ、お好みで粉山椒をたっぷり振りかけます。

☆鶏もも肉やピーマンを直接炒めると、火が通るまでにパサついたり、水っぽくなったりするので、あらかじめ材料は油通しや湯通しをしておくとお美味しく出来上がります。



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

灯油の配達注文は、配達日前日までに
お願いいたします。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

給湯器点検にご注意下さい!

給湯器点検の勧誘電話が多発しています。
給湯器点検は弊社とは関係ありません。
不安な方は弊社にお問い合わせください。

料理は暮らしの真ん中 近頃のガスコンロはこんなに便利(その2 便利機能)

※機種によって湯わかし機能、炊飯機能、Wワイド火力バーナーが付いていない場合もございます。

便利機能④「湯わかし機能」

コンロタイマー同様に、コンロに火をつけた後、湯わかしボタンを押すだけで、沸騰後に自動で保温、消火をしてくれます。湯わかし機能は、湯わかし以外に半熟、固ゆでなどのゆで卵を作るのにも便利です。

便利機能⑤「炊飯機能」

「ごはん」「おかゆ」の2つのモードを選択でき、炊き込みごはんも美味しく炊き上げてくれます。

便利機能⑥「Wワイド火力バーナー」

左右どちらのバーナーでも、強火の炒め物から、トロ火の煮込み料理までできます。☆「レンジフードエコ連動機能」などレンジフードとコンロの双方に連動機能がついている場合はコンロの点火・消火に合わせて、レンジフードが自動で運転・停止してくれます。火加減で風量を自動で調整してくれるものもあります。

☆最近のコンロは、噴きこぼした場合もごとくを外してサッとひと拭きするだけできれいになります。昔のように手間のかかるお掃除は必要ありません。

LPガス設備点検調査のお知らせ (注)給湯器の点検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6月~7月より点検開始予定となっております。お受け下さるようお願い致します。
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)にご連絡をお願い致します。
◇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

- ◎相模原市緑区大島・長竹
- ◎相模原市中央区淵野辺

※ガスの切替勧誘、給湯器の点検にご注意ください。
ご不明な点など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)神奈川県エルピ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

