

戦後最大の阪神大震災

写真提供・
毎日新聞社

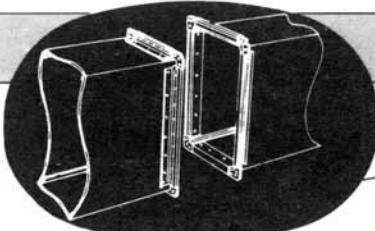
大震災に 思うこと

連休明けの関西を襲つた兵庫県南部地震。そろそろお正月気分も抜け、平常の生活に戻りかけた市民を恐怖の底に落とし入れた。テレビの画面に映し出された阪神高速道路の倒壊、阪急伊丹駅が押しつぶされ電車の横転した映像などを見るにつけ、災害の恐ろしさに身が震えた。誰もが一生涯忘ることはできないだろう。

日頃便利の中で何の不自由も感じない都市圏の生活の脆さが、一挙に浮かび上がったような気がする。このような大惨事を招く大地震を、人事（ひとごと）のよう無頓着でいた関西の人。人と人との会話に地震の話題が続いたこの一月ではあつたが、日常から私たちが何を心がけなければならぬのか。多数の犠牲者とひきかえに、改めて大きな教訓を残してくれたような気がする。

メツツ MEZフランジがダクトの製作施工を大幅に変えた。

フランジの「ソリ」加工によりリーフの無い4本ボルト締め
ダクトの接続が可能になります。



メツツ トータルシステム 強靭・軽量・短工期

Luwa ジャパンルーツ株式会社

本社 三重県四日市市大津町六路山1539-11 〒512
電話 MEZ直通 (0593)37-3636
大阪支店 大阪市西区立売通1丁目2番12号 本町筑波ビル4階 〒550
電話 代表 (06)533-1525
MEZ直通 (06)533-1562
ファクシミリ (06)533-1595

NKK(日本鋼管) グループ

日本鋼管ダクト用亜鉛鉄板
亜鉛鉄板平板・表面処理鋼板
カラーコイル
トーアのアングル

NKKグループ NKKトレーディング

エヌケーケートレーディング株式会社関西支店

大阪市西区新町1丁目18-14
TEL 06-532-1107
FAX 06-532-6501

KLIF

排煙口・防煙ダンパー・給気口・

アクセスドア・ウィングダンパー・微圧調整ダンバー・VAV・CAV

クリフ株式会社

本社 〒188 東京都田無市南町6-7-11
TEL 0424-61-2777 FAX 0424-61-4876
営業部 〒160 東京都新宿区新宿1-28-4 (新宿村田ビル)
TEL 03-3225-0911 FAX 03-3225-0912
大阪営業所 〒532 大阪市淀川区木川東4-5-3 (長谷興産新大阪ビル)
TEL 06-303-0764 FAX 06-305-1985
山梨工場 〒406 山梨県東八代郡境川村三郷909
TEL 0552-66-4990 FAX 0552-66-4990



保温・保冷・断熱・配管・鋳金
計画・設計・施工

株式会社 彌栄商会

〒553 大阪市福島区福島4丁目4番43号
電話 大阪06(445)0131~3番
GIII FAX 06-445-6980

40歳代からの運動心得

駒の階段を駆け上からうそ車に乗り遅れた……。こんなはずじゃと、運動を思い立つ。でも、中高年世代は根がまじめ。がんばりすぎて突然死や変形性関節症を引き起こす例もある。無理せず体力を維持するための「四十歳代からの運動の心得」を専門家に聞いた。

◇ ◇ ◇

大阪市大付属病院の整形外科スポーツ外来では、患者の三割が急激・過激な運動で故障を引き起こした中高年の人たちだ。多い症状は、ひざに水がたまつたり軟骨が擦り減つたりする変形性関節症と、足の裏のアーチが低下する偏平足障害。ともに過激なジョギングに起因する。

同大学医学部整形外科教室内の大久保衛助教授は「背骨、足など体自体が老化しない人が多い。まず、体力がどのくらい低下しているか自覚することから」と助言する。行政や会社のスポーツ施設で総合的な体力測定をするのが望ましい

が、握力を測るだけでも参考になるそうだ。

テニスやゴルフで手の背屈筋を痛めるケースも多い。いわゆる「テニスひじ」「ゴルフひじ」。若いころ経験がある人ほど要注意。技術とイメージだけは残っていて、体力は落ちているのに無理をする。球技を始める場合は、一ヶ月ほど基礎的な運動で体をならしてからに。

運動を無理なく生活に取り入れるには、週に二回、水泳、自転車、ウォーキング、ジョギングなどの心肺運動をすればよい。長く運動をしていなかった人や肥満の人には、ひざに負担がかからない水泳や室内バイクがおすすめ。

運動の強度は、心拍数を参考に加減する。運動中の一分間の脈拍数は、(二二〇一年齢) × (〇・五〇~〇・八〇) に保ちたい。体力による筋力測定結果

川陽三スポーツ科学担当研究員は、次のような「四十歳代からの運動五カ条」をあげる。

① 錫えようと思うな。
② 張り切るな。運動効果が表れる運動持続時間は二十分から四十分。しかし、運動不足の人に二十分は不可能に近い。余々に質と量を向上させねばよい。

三、四日の運動が望ましいが、五日した方が効果が出るとは限らない。初歩のジヨギング者の障害発生率

社員旅行や仲間で、いびきをかくくなつて一睡もでたとボヤいている見かける。相手は関係なく大いびきを平気な顔をしていいだ。一般的に激しが急に止まり、しづが始まる。これが呼吸である。

十秒以上の無呼吸の睡眠中に三十回現するか、一時間上起こった場合を睡眠症群といつてゐる。気は成人男子の約症率と推定されて、この病気の原因は肥満、上気道の扁桃肥大（扁へん）桃肥ノイド、下顎（あ

長谷川さんは、日常生活の中での体力維持法を勧めます。特に年齢が高くなると、階段を上るときや下りはエスカレーターにでも熱いものに触れたときに、必ずこの病気になります。この病気は、睡眠時無呼吸症候群によるもので、主な原因は上気道閉塞です。竹井病院の竹井康純院長によると、この病気は、年々増加の一途を辿っています。そのため、この病気に対する注意がますます重要となっています。

上気道の閉塞（そく）が原因の閉塞型と呼吸筋の障害による中枢型および両方の関係する混合型に分類される。大多数の人は閉塞型である。睡眠中は上気道の筋肉が緩んでおり、上気道に狭窄（さく）がある人が大容量の飲酒をしたり、睡眠薬と一緒に閉塞を起こしやすく危険である。

無呼吸の状態が続くと血液中の酸素が低下し、重症になると脳や心臓に負担をかけるようになる。このことによって中年男性に起こつてくる不整脈は突然死を起こす危険がある。六十五歳以上の高齢者では無呼吸が起こつても無症状で、心配のないものがほとんどである。

治療としては肥満対策としての減量や横向きに寝ることがいいといわれているが、実行は難しい。支打

上気道閉塞が原因

竹井病院
竹井康純院長

娘と私を残して、毎日夜な夜な遊びに行つては明け方まで帰ってきません。先日腹にすえかねた私は、寝室のドアに「仏の顔も三度まで。入るな！」と大書いて張つておいたところ、翌朝夫は「もっと面白い」とを書いてみろ」と言い、その日も帰りませんでした。くやしいので、夫がうーんとうなつて次の日からきちんと帰宅するようなことをし

夫の「午前サマ」封じは
たいのです。なにかいア
イデアはないでしょか。
(名古屋市 仏の妻・29歳)

A まず彼が夜中に帰つ
てきたところをとつつかま
えて、こうどなつてみまし
よう。

「毎日毎日、夜中に帰つ
てきて、いったい自分のこ
とを何様だと思つてんの
でしようか。

の持ち主ですから、やつつ
けて改心させるのはあきら
めてください。

しかし、文面を見ると、
ろ、彼はまだここまで地に至つてい
ない。改心さ
せる余地があるようです。
寝室のドアに、
「猛妻に注意」と、書いておくのはどう

す。
このほかに有効
では、ストライキ
す。
つまり午前さま
いて一点と見なし
合は朝食を作るの
アします。二点マ
なると、もちろん
夕食を作るのをや
減点三の場合は
ストップします。
三はなかなか有効
ますよ。というの

一番いい方法という
な手とし がありま
が、まだあります。彼と
動を共にすることです。
三ヶ月の娘さんと二
回につ
に、彼が遊んでいるバー
、この場
り、カラオケスナックな
に同道します。

盛り上がりがつたところで
き出す三ヶ月の赤ちゃん
めます。
おっぱいをやる母親。い
ら遊び好きの彼でも、シ
ンこの減点
けて、早く帰ろうと言
だと思
たと思
い
には、
(朝日新聞より抜すい

の続なりな泣く出ラ。) せいないよう風邪をひかないように注意することである。風邪は、鼻詰まりや咽扁桃炎(いん)、頭部の炎症、扁桃肥大など、睡眠時無呼吸の原因となり、また悪化させるからである。風邪をひいたからといって、売薬などは服用しないようにする。風邪薬に入っている鎮痛剤には、呼吸を抑える作用があるので悪化させる危険がある。いずれにしても専門医に診てもらうことだ。

組立パネルチャンバー・フィルターケース
各種ダンパー・吹出口・1.6t製缶品

**SAFETY TOTAL MAKER FIRE SMOKE DAMPER
SANKO CO., LTD.**

11-11-2 CHOME KITANAKAFURI HIRAKATA OSAKA JAPAN

三幸株式會社
〒573 大阪府枚方市北中振3-11-11
TEL 0720-32-1956 FAX 0720-32-8574

21世紀の建築空間に新しい風をおくる グラスウールダクトシステム

グラスロンダクト 株式会社 大阪営業所

〒530 大阪市北区曾根崎1-2-6
新宇治電ビル4F
TEL 06(264)2421

- 既存ダクトへ容易に接続
 - 半径3m内の作業エリアをカバー
 - 粉塵を発生源で吸引

株式会社 **YAV**

〒566 大阪府摂津市南千里丘5番1号
お問合せ先：電話（06）317-2502 ファックス（06）317-2580
北海道支社（011）231-8410 東北支社（022）222-8168・東京支社（03）3475-1581
中部支社（052）775-1212・関西支社（06）317-2500・中国支社（082）294-9591

各種フード・厨房・空調工事用副資材製造販売
グラスロンダクト用カッティングマシン製造販売

株式会社 ジャパンクリエイト

営業所 大阪府八尾市西弓削2-83-3
TEL (0729)49-9238・48-0177
FAX (0729)49-7165