

くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2023年7月吉日発行
発行責任者：猪野工務店
〒781-8008
高知市潮新町1丁目14-9

<今月の話>

1. 今月の話題 — 変わるフェリー SDGs に貢献する船の旅 —
2. 重ね煮 — 旬の桃でコンポート —
3. ほったらかし農園 — 夏野菜の成長は冬に比べてめちゃ早！ —
4. 建築知識 — 外壁材のはなし—窯業系サイディング —
5. 事故・災害に備える — 着衣水泳「浮いて待て」 —
6. 辛口コラム — 乳がんの転移は睡眠中に加速 —



今月の話題—変わるフェリー SDGs に貢献する船の旅—

夏休みの計画はお済ですか？

「SDGs な家づくり」が雑誌やウェブメディアなどで紹介されていますが、船の世界でも環境に配慮した船が登場しています。

2023年5月、公益社団法人日本船舶海洋工学会が授与する「シップ・オブ・ザ・イヤー」が発表されました。この賞では、毎年、技術的・芸術的・社会的に優れた船舶が選ばれます。大型客船部門賞を受賞した「さんふらわあ くれない」は、日本初のLNG燃料フェリーです。



さんふらわあ くれない

LNGを燃料とすることで、重油に比べて二酸化炭素の排出量を約25%削減できるそうです（出典：フェリー さんふらわあ 公式ウェブサイト）。この船は大阪から別府への航路で就航しており、「カジュアルクルーズ」という新しい船旅のスタイルを提供しています。



ペットと過ごせる客室

かつて、フェリーは「汚い・暗い・雑魚寝が嫌・何よりも遅い」といったイメージがありましたが、最新のフェリーは綺麗な個室で女子旅や三世代旅行、ペットとの旅行など、様々なニーズに応える船旅が用意されています。運が良ければ甲板から満天の星空観察やイルカウォッチングできるそうです。

（サンフラワー公式ウェブサイトより） まだ夏休みの計画がまだの方は、渋滞を気にせず遠方まで行け、環境にも優しい船旅はいかがでしょうか。



重ね煮 — 旬の桃でコンポート —



コンポートは砂糖とワインで作るおしゃれなイメージかもしれませんが、重ね煮なら気構え無し。体に安心なおやつとして作ることができます。ぜひトライしてみてください♪

桃 2個
梅シロップ 大さじ3
水 1カップ
本葛粉 小さじ

1. 洗った桃を皮ごと大き目のさいころに切る。
2. 鍋に梅シロップと水を入れて少し濃いめの梅ジュースを作り1の桃を入れてフタをして軽く煮る。
3. 桃を取り出しお箸で皮をはがす。(つるんと取れます)
4. 鍋のシロップを沸かして、本葛粉の倍量の水でといたものを回しかけてとろみをつける。
5. 火を止めて3の桃を鍋に戻して全体を混ぜる。

【今日のポイント】

- ☆桃やキウイはアレルギーを起こしやすい果物ですが、火を通すと身体への作用がやさしくなり、小さなお子さんも頂けます
- ☆暑い日のおやつに少し冷やしていただくと美味しいです♡
- ☆皮をつけて煮るのでキレイに色づきます。火にかけると、皮がつるんと簡単にむけちゃいますよ。
- ☆種の取り除き方は検索すると出てきます。形をきれいに切りたい方は参考にしてください。

重ね煮アカデミー主宰
<https://megu-kasaneni.com/>

ほったらかし農園

— 夏野菜の成長は冬に比べてめちゃ早！

4月頭にトマトやナス、じゃがいもの種芋を植えました。冬野菜は数日放置しても変化が少なく、のんびり観察していましたが、夏野菜は気が付いたら花をつけ、あっという間に緑色の実らしきものができたのにはびっくりしました。じゃがいもの芽が土の中からひょっこり現れた日が懐かしい。今や畑の中で一番背の高い植物になりました。



キャベツは全部で4玉収穫できました。どれも外側の葉5枚くらいは、なめくじとダンゴムシ祭りでしたが、中は葉が密に重なり入り込む隙間はなかったようでお店で買うようなきれいなお姿でした。あまり表面の虫に怯える事はないようですね。ただきゅうりは植えてすぐに葉っぱが枯れてしまって病気を疑いました。念のためきゅうりの葉を触った時は他の野菜に触れないようにして様子を見ていたら、6月には3倍に背が伸びて花をつけ実もつけました。葉の様子も元気です。実るまではまだわかりませんがしばらく様子を見ます。



【事故・災害に備える】

— 水難事故防止の合言葉「浮いて待て」 —

7月、8月は水難事故が急激に増えます。「**浮いて待て**」とは、服を着たまま背浮きし、体力の消耗を抑えながら救助を待つ方法です。この方法は東日本大震災の津波の時に、実際に助かった小学生や、海での水難事故で何時間も持ちこたえ救助に至った例も多数あります。この夏、水辺に行く人はぜひ練習してほしいと思います。

＜背浮きのやり方＞

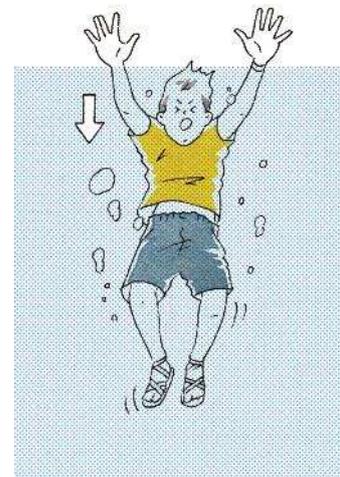


肺に空気が入っていれば人は 2%分は浮く！（個人差アリ）

水の比重 真水：空気を吸った人間 = 1 : 0.98

人は水より 0.02 軽いので、体の 2%の部分は浮いて水面に出ます。「立ち泳ぎをして手を上げて叫ぶ」これは水面に出た手が、浮く 2%部分になり、頭から下は水の下に沈んでしまいます。さらに「助けて！」と声を出すと、肺から空気が抜けて、体の比重が 1.03 となり、水より重くなってしまい沈んでしまいます。

溺れる時、こどもは声が出せず「静かに溺れる」といいますよね。声を出す以前の問題で先に沈んでしまうわけです。日々訓練をしている救助隊も、浮いて粘ってくれているのと沈んでしまった人を助けるのとでは救助の成功率が格段に変わってきます。



海も川も怖い



水難事故で死に至るのは、海より川の方が 2 倍以上多くなっています。川の流れの中では背浮きの体勢を保つのは非常に難しいため、川ではライフジャケットの着用や子どもからは目を離さない事が大切です。

救助側の注意点も知っておく事です。「浮いて待て」で検索すると国土交通省や河川財団の HP で水難事故の対処など予備知識が丁寧に掲載されています。家族で共有すると良いでしょう。



建築知識

—外壁材のはなし—窯業系サイディング—

家の外装は様々で、それぞれが外観イメージを作ります。最も一般的なのは「セメント系（窯業系）サイディング」で繊維質、混和材、混合原料木などをセメントで練りこんで固めた板で、ややしなやかさもあります。金型に流し込んで固め、着色も自在で表面の模様や色合いは各種各様。タイルやレンガ壁、石積壁を模したものの他、塗り壁（左官さんがコテで塗る壁）調、木目柄のもの、金属系サイディングを模したもの、ツルツルピカピカとか好み次第なので自分で選んでみたいものです。耐火性に優れており防火地域でも使えます。



タイル調と木材調の窯業サイディング

板状のものを張るので必ず継ぎ目が出来、これを目地といいます。特に塗り壁調では目地が目立ちます。長く使うので10年ほどで塗装をし直すのが良く、その時併せて継ぎ目のコーキングをやり直すと良いでしょう。家は風で揺すられますからグラグラ動きます。揺れによって目地から雨水が侵入することを考慮しておかなくてはなりません。そこで、断熱が済んで外壁を張る前に透湿防水シートをバケツで水を掛けても良いくらいきちんと張り、シートの外に胴縁材を打って空間を明けてサイディングを張ります。これを通気工法と言い、冬に家の中で発生した水蒸気を排除する役にもなります。サイディングの目地から雨水が侵入してもこの隙間を流れ落ちるので必須の工法です。

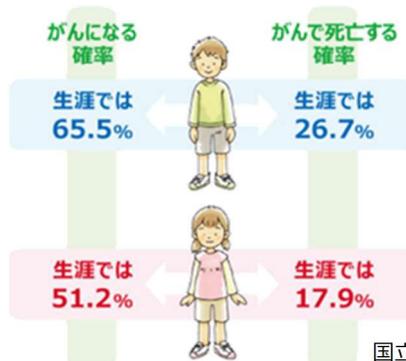
2023年6月号の“建築知識”で、既存の蛍光灯照明器具の配線を手直してLED電球に交換すると書きましたが、配線手直しは“改造”にあたるため、照明器具メーカーの保証対象外になると専門家よりご指摘を受けました。説明不足をお詫びいたします。また、この作業は自己責任で行うようお願い申し上げます。

辛口コラム

乳がんの転移は睡眠中に加速

日本の男性の66%、女性の50%が癌にかかり1/4が癌死します。癌の腫瘍が1cmになるには10年以上掛かります。発見不能な1~2mmの癌でも微量の癌細胞を血流に侵入させ、これを血液循環腫瘍細胞CTCと言います。癌死の大半は転移によります。乳がん患者対象の研究で、CTCは夜明け直前の睡眠中に放出される事がわかり、しかも夜明けのCTCは転移力が強く攻撃的だとか。しかし睡眠は、がんから身を守る強い免疫系を促進します。人が十分な休息をとった時、免疫系は最もよい働きをします。脳には2万個の時計神経細胞群があり、これが「体内時計」を動かしています。光と闇を見ながら睡眠ホルモン（メラトニン）を分泌したり食欲のホルモンやストレス対抗ホルモンを出したりしています。その乱れ、例えば昼勤と夜勤を交互にする事が癌のリスクを高めます。国際線客室乗務員や看護師は乳がんのリスクがやや高いようで、交代勤務などは前立腺がんや他のリスクも上がります。

人体の細胞はこの時計を読めますが癌細胞はできないのになぜ夜明け前が分かるのか。どうも敵はホルモンの分泌から知るらしい。



国立がんセンター

ところで、上記のCTCを調べる事ができれば、癌の発生を早期に発見できるのでは？PET検査でさえ発見できる腫瘍は5mm以上ですが、これなら2mmでも分かります。という訳で現実「CTC検査」をやる機関が複数ありますがお金はかかります。やりますか？

