

Palette

Vol. **34**
'11秋



暮らしの提案

自然の美しさをいつまでも

「押し花を楽しむ」

Dr 大島の健康コラム 肺の生活習慣病!? 「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」

日本ぶらり旅

阿蘇カルデラ。悠々ドライブ。——熊本篇

あなたのLPガスのお店から…
あなたの暮らしに彩りと
豊かさとおしゃれさをテーマに
お届けします。

自然の美しさをいつまでも 押し花を楽しむ

押し花を作って、花の持つ美しさや彩り、季節感をより長く味わってみませんか。今回は、押し花作家として第一線で活躍されている若林佳子氏に楽しみ方、魅力についてお聞きしました。



花は美しく、心清らかに

若林 佳子

押し花作家、フラワーデザイナー、スタイリッシュフラワー倶楽部会長。テレビ東京系「テレビチャンピオン」初代押し花女王。世界押し花コンペティション銀賞。テレビ・雑誌出演、展示会、著書多数。



▲「花のたましい」金子みすゞ『みすゞ詩画集』より



▲「見えないもの」金子みすゞ『みすゞ詩画集』より

押し花を始めたきっかけは？

以前、フラワーアレンジメントでブライダルブーケなどを作っていた時に、お客様から「なんとかしてブーケを記念に残せなにか」という要望がありました。けれど、ブーケは切り花でできていますから、長く保管しておくことができないんですね。どうにかできないものかと本や雑誌を色々見ていたら、イギリスでブライダルブーケの押し花が古くから作られていたというのを知ったことが押し花を始めたきっかけでした。

それからは、外に出掛けて、花を摘んで押し花にしてみたりとか、続けているとだんだん押し花もたまってくるので、組み合わせて作品を作ってみたりとか。花だけでなく野菜も押ししてみたりして、色々試していましたね。

押し花の魅力とは？

私は押し花を作ること好きですが、コレクションしておくことも好きなんです。乾燥シートの中に入れておくとも何年も保管できますから。押し花には、作る楽しみ、作った押し



▲「灰」金子みすゞ『みすゞ詩画集』より



▲「ねずみのおばあさんのお家」



▲「世界押し花コンペティション 銀賞作品」



ピンセット・はさみ・リボン・電話帳・辞典・キッチンペーパーなど、市販の押し花専用キットなどもあります。ご家庭の中にあるものを使って簡単に押し花を作ることができます。

若林 佳子 活動情報はこちらから

公式ホームページ「花百科」

▶ <http://hana-hyakka.com>

公式ブログ「はちみつブログ」

▶ <http://ameblo.jp/stylishflower>

▶ 展示会での体験教室の様子



花をコレクションする楽しみ、押し花にするための花を採集する楽しさという3つの楽しみ方があると思います。色々な趣味がありますが、押し花のように多様な楽しみができる趣味というのはなかなかないと思いますね。長い間、押し花を続けている私でも、できた押し花を見ると毎回の様に驚きや感動があります。本来なら枯れてしまっただけの花を押し花にすることでまた異なる美しさを半永久的に味わえるというのは魅力ですよ。

これから押し花を始める方に、アドバイスをお願いします。

まずは、たくさん押し花を作ってもらいたいですね。綺麗に仕上がると花もあれば、仕上がらない花や色が変わってしまっただけの花もありません。綺麗に仕上がらない花も押し花でなければいけないということはありません。綺麗な花を見つけたから、押し花にして誰かに見せたい、残したいというような感覚の方が長く楽しめるのではないかと思います。色々挑戦して、失敗して試してみることも大切です。

古くは、金子みすゞさんが好きな花を本に挟んで押し花にしたり、石原裕次郎さんがまき子夫人にハイビスカスの花を押し花にして贈ったというエピソードも残されています。やはり、そういった綺麗な花を残したい、大切な人に贈りたいという気持ちはいつの時代も変わらないものですよ。

押し花入門篇

Point 1 草花を採集する

押し花に使う花は買ってくるのもよいですが、天気の良い日にふと外に出掛けた時に道ばたに咲いている花を採集して帰ることも楽しいことです。ただし、必要なだけ採集するように心がけましょう。

採集した草花は、水を含ませた新聞紙を敷いたビニール袋に入れ、空気を入れて口をゴムで縛っておくと家に帰るまでしおれません。始めのうち、水分の出やすい花びらの薄いものや小さいものを選ぶとよいと思います。

Point 2 押し花を作る

①電話帳などの厚みのある本の中ほどを開いて、片面にキッチンペーパーを1枚のせます。

②草花は、一輪もしくは節ごとになじり、ペーパーの上に重ならないよう並べます。その上にキッチンペーパーを1枚のせて挟みます。(同様に数箇所花を挟み込んでよいです。)

③辞書や百科事典など重い本を重石として使えます。(目安は7kgほど)。1日ほど置けば完成です。

Point 3 押し花を保管する

できあがった押し花は密封袋に乾燥剤と一緒に入れておくと、あまり退色などもせず長持ちします。また、草花の種類ごとにまとめておけば、作品を作る時などに便利です。

押し花を楽しむポイント

押し花のしおり

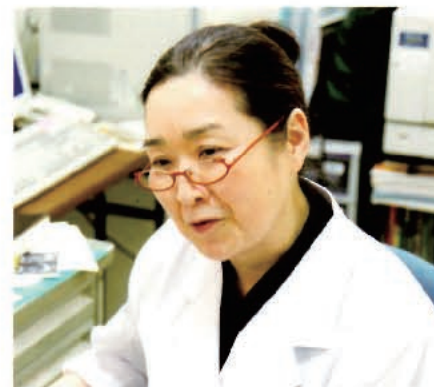
画用紙にラミネートフィルムを貼るだけで、簡単にできる。



▶ 完成品! 美しいオリジナルしおりをお手軽に



肺の生活習慣病!? 「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」



芝病院 内科医 大島 康枝 医師

「COPD(慢性閉塞性肺疾患)は最近よく耳にするようになりましたが、これはどんな病気ですか？」

粉塵などもありますが、一番はタバコの煙です。長期にわたる喫煙習慣が原因であることから「肺の生活習慣病」とも言われています。ちなみに、タバコの煙の中には4000種類以上の化学物質が含まれ、そのうち約200種類が有害物質、約50種類が発がん物質になります。現在、日本では40歳以上で約530万人、70歳以上では約210万人にCOPDの疑いがあると言われていますが、近年、世界的に見ても患者数は増加傾向にあり、WHO(世界保健機構)の試算では2020年には死亡原因の第3位にまで上ると予測されています。

「どのような症状がありますか？」

有害物質を長期に吸入することで生じた肺の炎症性の疾患のことです。この炎症は肺へ空気を送る気道や肺そのものへ及び、その結果、空気の通り道が狭くなってしまい、空気の出入れが難しくなって呼吸がしにくくなるのです。具体的な病名としては「慢性気管支炎」と「肺気腫(肺泡という酸素を身体に取り込む肺の末梢の部位の壁が壊れ、酸素交換ができなくなる病気)」ですが、これらは全く別個の病気ではなく、勿論、両方の合併があります。有害物質には大気汚染や建設現場の

「階段や坂道を歩くと息切れがする」「咳や痰が慢性的に続く」といったことが、COPDの代表的な症状です。こういった症状は通常、見逃しがちですが、放置し続けると入浴や着替えなどの簡単な動作でも息切れがするなど、普通の日常生活までもが困難になってしまいます。

最終的には運動能力の低下から寝たきりの状態を招いたり、肺がんや動脈硬化、心・血管障害、貧血や栄養障害な

どの思いもよらない病気で引き起こす可能性があります。

また、こういった呼吸器症状の悪化は風邪やインフルエンザなどの感染に伴って起こることが多いため、冬場や季節の変わり目には十分な注意が必要です。また、これは重要なことですが、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンの接種は禁止条件さえなければ、必ずお受け頂きたいですね。

「喫煙が主たる原因として挙げられていますか？」

COPDは加齢や呼吸器感染症が原因で発生することもありますが、患者さんの90%以上に喫煙歴があるため、別名「タバコ肺」とも呼ばれています。先程もお話ししたとおり、タバコにはニコチンやタール、一酸化炭素など多くの有害物質が含まれていて、これらの有害物質が肺や気管支を傷つけ、慢性の炎症状態を起こしてしまふのです。自身が喫煙をしない非喫煙者でも、日常的に受動喫煙をしてしまう環境の場合、COPDになってしまふこともあります。禁煙外来受診の目安にもなる「喫煙指数：1日の喫煙本数×喫煙年数」が700を超えるるとCOPDである可能性が高く、肺がんや喉頭がんを発生する可能性が高いことも指摘されています。最近では若い女性に喫煙習慣

を持つ人が増加しています。女性に比べて、一般的に外から入ってくる物質(喫煙による有害物質以外にもアルコールや薬物なども挙げられます)の影響を受けやすいため、身体への影響はより重大であることを理解しておいて頂きたいです。

「病気の確定はどのように行いますか？」

診断はスパイロメーターという機械を使って呼吸機能を測定して行います。スパイロメーターは、肺活量や気道から肺への空気の通りやすさを測定する機械です。検査自体は数分で終わり、痛みなどの苦痛も全くない簡単な検査です。それ以外にも指先に簡単な機械を付けて体内の酸素の濃度を測定したり、より詳細に調べる際には血液検査や胸部レントゲン写真撮影や心電図検査などを行うこともあります。いずれも健康保険が適応されますから、先程申し上げたような症状や環境に当てはまる方は医療機関を受診をお勧めします。

「もしもCOPDと診断されたら、治療はどのように行いますか？」

まず行うことは禁煙です。喫煙の継続は状態をどんどん悪化させます。禁煙が治療というのは喫煙者にとって苦しいことかもしれませんが、本数を減らしたり、軽いタバコに変えるのではなく、きっぱりやめることが大切です。喫煙はお身体の状態が悪化しても自力では止めることの難しい生活習慣です。最近増えている禁煙外来を利用するのも1つの手でしょう。禁煙外来を利用することで禁煙に成功している方は沢山いらっしゃいます。呼吸困難などの具体的な症状の改善には狭くなった気道や気管支を広げるお薬を使ったり、重症になると酸素吸入なども行いますが、症状に合った治療方法は担当の医師と相談することが必要です。

ヘルシーでおいしいレシピを紹介しています。切り取って集めれば、ヘルシーレシピメモの出来上がり!冷蔵庫などにつけていつでもクッキング!!

左上に穴をあけて、リングで止めれば、単語帳感覚でレシピが見れます。

Healthy Cooking 健康料理

イカのピリカラ高菜炒め

- 材料(4人分)
- イカ(胴のみ) 2杯(約400g)
 - 高菜漬け 100g
 - 長ねぎ 1本
 - にんにく 1本
 - サラダ油 大さじ2
 - トウガラシ 2本
 - にんにく 1かけ
 - しょうゆ 小さじ2
 - 料理酒 大さじ2



199kcal/1人あたり

高タンパク低カロリーのイカを有効活用

- イカは表面に格子状の切れ目を浅く入れ、一口サイズに切る。高菜漬けは粗くみじん切りにする。(塩辛ければ、10~15分水につけて塩抜きする)
- 長ねぎは斜め切り、にんにくは乱切り、トウガラシは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱して、Aを入れて香りが立ったら、イカ、長ねぎ、にんにくを加えて炒める。
- にんにくに火が通ったら、高菜漬け、Bを加えて味をととのえる。

フルーツとろてん

材料(4人分)

- 粉寒天 4g
- 水 550ml
- フルーツ缶 1缶

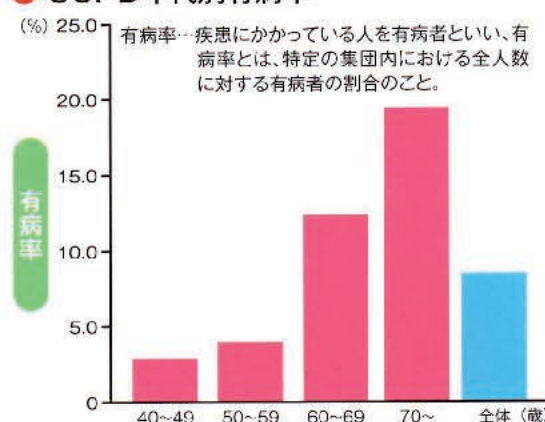


98kcal/1人あたり

のどごし抜群、残暑を乗り切るヘルシーレシピ!

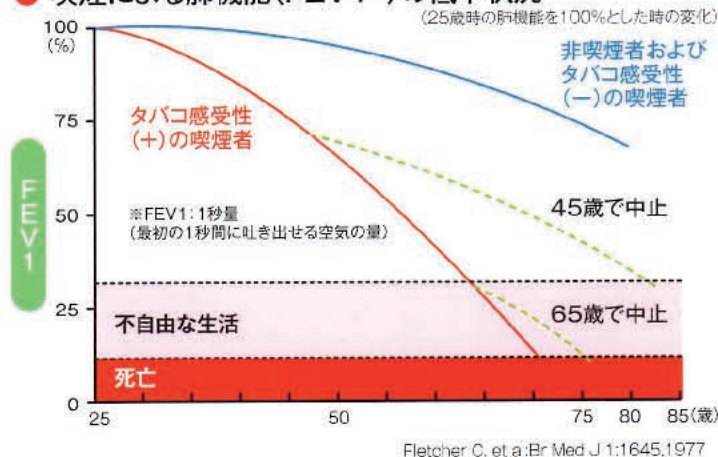
- 鍋に分量の水、粉寒天を入れ、中火にかける。よくかき混ぜながら、沸騰させる。煮立ったら、かき混ぜるのを止め、弱火で約2分煮て火を止める。
- 水でぬらした型に流し、あら熱がとれたら冷蔵庫に入れ、冷やし固める。
- 固まったら取り出し、包丁で細長く切る。
- 器に盛り、フルーツ缶のフルーツを添え、シロップを適量かける。

● COPD年代別有病率



出典: Fukuchi, Y. et al.: Respirology 9:468,2004 (一部改変)

● 喫煙による肺機能(FEV1*)の低下状況



Fletcher C. et al.: Br Med J 1:1645,1977

「COPDの診断がついた時、禁煙以外に日々の生活で心掛けることはありますか？」

これも担当の医師と相談してからにしたいのですが、ある程度、身体を動かすことは必要です。基礎体力の衰えが呼吸機能の衰えに繋がらないよう、許される範囲の運動は必要と考えます。肺は年齢と共に機能が低下していくものです。けれども、主として喫煙が及ぼす病気の1つであるCOPDという疾患をお知り頂くことで、早期の予防や治療の開始ができれば嬉しいですね。

カビやウイルス、ニオイもおさえる 最新型のガスファンヒーターで、この冬を快適に!

秋風が吹きはじめると、やがてくる冬の暖房が気になりますか。今回紹介する暖房器具はLPガス用の「ガスファンヒーター」です。

暖房といえば、なんとといっても灯油を燃料にする石油ストーブを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。石油ストーブは燃料を給油する際のニオイや油汚れが気になりますし、点火時や消火時のニオイも気になります。

こうした石油ストーブの難点を一気に解消し、しかもプラズマクラスターイオンという最新の技術を導入したガスファンヒーターも登場しています。

石油ストーブに比べてガスファンヒーターは、温暖と清潔がなによりも魅力で、快適な生活を楽めます。なお、部屋を変えてお使いになりたい方は、壁コックを設置する必要がありますので、販売店に相談してみましょ。



ガスファンヒーターの良い点をご紹介します

パワフル+スピーディー

スイッチONから約5秒で温風が吹き出し、ガスのパワフル能力であっという間に、部屋を温めます。

給油の手間がいりません

面倒な給油の手間も一切なく、スイッチを押すだけでOK。

ニオイが気にならない快適暖房

点火時や消火時の嫌なニオイも気にならず、快適に部屋を温めます。

セーフティ機能

不完全燃焼を起こす前に、ガスを自動的にシャ断する「不完全燃焼防止装置」や、「転倒時ガスシャ断装置」「ロックスイッチ」など、万一来た安心機能も付いています。

プラズマクラスター

部屋に飛び交うニオイのもと「カビ菌」を除去する、シャープのプラズマクラスターイオン技術を搭載した機種もあります(リンナイ製品)。さらに、浮遊するカビ菌やウイルスを空中で分解・除去もします。



表紙の絵画



孫家珮
SUN JIA PEI
1958年生まれ、日本選抜美術展 国務大臣賞 境庁長官賞等多数受賞。個展多数。

お知らせ: バレットはエコの観点から、従来使用しておりました紙を留めるピンを廃止致しました。ご理解、ご協力をお願い致します。

今回の旅人-島田 星 (プロダクトデザイナー)

阿蘇カルデラ。悠々ドライブ。

今回の旅先は、世界最大級のカルデラを誇る熊本県・阿蘇。現在、阿蘇の9市町村による専管会「阿蘇ゆるうつ博」が開催され、九州新幹線(鹿児島ルート)の全線開通も相まって、まさに今注目の観光地です。



中岳火口。風向きにより立ち入り規制があるため、長年の間に草前のチェック名。(右上)
阿蘇名物・あか牛のステーキ。脂肪が少なく、柔らかい肉質が特徴。(左下)



日本のぶらり旅



阿蘇から県道111号線、通称・阿蘇バノワマラインを走る。車内に吹き込む風が心地よい。周囲には草原、阿蘇五岳、遠くにはカルデラを囲む外輪山が見える。一指で言う阿蘇山とは阿蘇五岳のことを指すという。しばらく走り、右手に見えるきたのは米塚。この山頂部分が窪んだ円錐形のかわいらしい小山は、観望ボスターや絵がききに引かれることも多いらしい。

県道798号線との合流点を超えると、直線約1kmの太草原・草千里ヶ浜が広がる。辺りには草を食み、水を飲むなんとも愛らしい牛馬の姿。草千里ヶ浜を過ぎ、行く手には五岳の中で最も火山活動の活発な中岳、阿蘇公園道路を上り、火口付近へ。これまでの緑豊かな風景から、夏、ゴツゴツとした赤茶色の岩肌が見れ、硫黄の匂いが立ちあがる。車を降り、ある一点に集う観光客に圧倒されるように歩を進める。そこには、湧き上がる蒸気に覆われたエメラルドグリーンの火口湖。その様子は、自然の壮大なる力、造形美を感じずにはいられないものであった。

自然に対して、人工がある。火山活動によりできた阿蘇カルデラを車で巡る旅。極めて日常的な乗り物で非日常的な大自然を味わう旅は、そんなところをつくつくと感じさせてくれた。

役立アイデア満載!

知恵

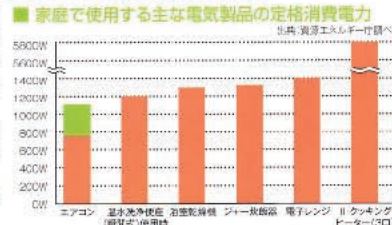
家庭の節電対策、IHクッキングヒーターをガスコンロに変える

東日本大震災の影響で電力の供給が落ち込んでいます。資源エネルギー庁は5月に「家庭の節電対策メニュー」を示しましたが、グラフのように家庭には1,000Wを上回る電気製品がたくさんあり、消費電力の大きい電気製品(IHクッキングヒーター、温水洗浄便座、電気ポット、食器洗い乾燥機、オーブントースター、掃除機、ドライヤー、洗濯乾燥機、浴室乾燥機、ジャー炊飯器、電子レンジ、アイロンなど)は、平日の日中(午前9時~午後8時)は避けて使うよう呼びかけています。

IHクッキングヒーターは3口で5800Wエアコンや電子レンジの4倍の電力を消費

取組は家庭でできる節電対策として、エアコンの使用は室温28℃を心がける。冷蔵庫の設定を「強」から「中」にし扉を開ける時間を減らすなど、いろいろな節電対策メニューを示しています。一見、エアコンがいちばん悪者に見えますが、電力消費量の比較では、断然に多いのが「IHクッキングヒーター」です。もちろんエアコンは使用時間が長いので、消費電力が他の電気製品に比べ圧倒的に高いこととなります。ところが、定格消費電力で見ると、IHクッキングヒーターは3口で5,800Wと異常に高く、エアコンや電子レンジの4倍も電力を使います。IHクッキングヒーターをSIセンサーコンロに変えただけで、大変な節電になるといえるでしょう。

資源エネルギー庁の節電対策でも、「お湯はガスコンロで沸かし、電気ポットの電源は切りましょう」となっています。



周知
文書

LPガスを正しく使いましょう。

ガス機器を安全にお使いいただく
ためにご活用ください。

もしもガスがもれたら…

火気は絶対に使用しないでください!

「ガスのにおい」に気づいたとき、ガス警報器が鳴ったときは、ガス漏れのおそれがあります。

室内の火は全部消してください。コンセントやスイッチに触れないでください。火花が出てガスに着火するおそれがあります。

ただちにガスを外に追い出してください!

LPガスは空気より重いため、低いところにガスがたまるので注意しましょう。戸や窓を大きく開けて、ほうきで掃きだすようにしましょう。また、すべてのガス栓、器具栓を閉め、容器バルブも閉めてください。

何かあったら、LPガス販売店または
保安機関に連絡してください。

ガスもれに気づいたとき、新築・改築・転居などで新しくLPガスを使用するとき、またはやめるとき。LPガス設備の工事や新しくLPガス器具を取り付けるとき、外すとき。ストーブなどの災害後にLPガスを使用する時は、販売店に連絡し点検を受けてから使用してください。

大規模災害の場合は、公民館や学校などの避難場所に移動されるケースもありますが、災害後に帰宅する場合も販売店が順次点検を行いますので、連絡が取れない場合でも、点検が済むまでガスを使用しないでください。

青い炎で使いましょう

ガスをお使いのときは、炎は必ず「青い炎」でお使いください。赤やオレンジの炎は不完全燃焼をしている炎です。



ゴム管はときどき点検し、早めに交換を心がけましょう!

- ガス栓に適合するLPガス専用ゴム管または専用ホースを使用してください。また、過度に長いゴム管は使用しないでください。ひび割れや焼け焦げなどがあるゴム管は使用しないでください。ゴム管に石けん水を塗るとひび割れはすぐ発見できます。泡の出たゴム管はすぐに交換しましょう。
- ゴム管の取り付けは、ガス栓の赤い線のところまで差し込んで、ホースバンドでしっかりとめてください。
- 三つ又は危険なので絶対に使わないでください。

使わない



点火と消火は目で確認!

- 風や煮こぼれで火が消えたり、天ぷらを揚げるときなどに鍋の中の油に火が着くことがあります。ガスを使っているときは、その場を離れないでください。最新のガスこんろ(Siセンサーこんろ)には、天ぷら油火災防止のための安全装置がついています。販売店にご相談ください。
- ガス機器の近くに、燃えやすいものは置かないでください。



最初にガス栓、最後もガス栓

- ガスをお使いになるときは、ガス栓を全開で、お使いにならないとき、外出やおやすみ前には、ガス栓、器具栓を完全に閉めてください。
- 使用していないガス栓は、絶対に開けないでください。
- 配管やガス栓をアース代わりに使用しないでください。
- 長期間で不在になるときは、容器バルブを閉め、販売店にご連絡ください。



〈いつも身近なパートナー〉 LPG、オール電化、リフォーム、ガソリンスタンド

(株) 嶋崎石油

YAMADA DK 省エネ家電販売
富士の宝物 バナジウム[®]天然水
創・省エネ機器、太陽光・熱機器

〒515-2603 津市白山町川口1217-4 TEL:059-262-1224 FAX:059-262-5660