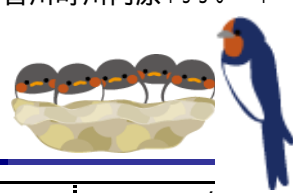




# 山内ニュース

## 山内機械株式会社

■本社 〒763-0082 香川県丸亀市土器町東7丁目 ■営業所 〒761-1704 香川県高松市香川町川内原1536-1  
 TEL(0877)24-6133 TEL(087)815-8181  
 Eメール m.yamauchi@mx.niji.net Eメール t.yamauchi@mx.niji.net  
 お役立ち情報満載のURL <http://www.d51.co.jp>  
 ＊＊＊＊＊山内ニュースVol.490 2012/ 5月20日＊＊＊＊＊



2012  
6月水無月

| 日      | 月  | 火     | 水     | 木     | 金     | 土    |
|--------|----|-------|-------|-------|-------|------|
|        |    |       |       |       | 1     | 2    |
| 3 大安   | 4  | 5     | 6     | 7     | 8     | 9 大安 |
| 10 入梅  | 11 | 12    | 13    | 14    | 15 大安 | 16   |
| 17 父の日 | 18 | 19    | 20 大安 | 21 夏至 | 22    | 23   |
| 24     | 25 | 26 大安 | 27    | 28    | 29    | 30   |

ご存じですか？！



弊社の中古マシン専門部署である、「スリーRマシンセンター」のホームページをご存じでしょうか？

「特選中古機情報」や「お買い得中古機情報」など、新しい情報が載っております。

急にこんな中古機が欲しいと思ったら是非クリックして下さい。

我が社のホームページが  
新しくなっております。

<http://www.3r-machine.com/>

検索

ポチッと  
ね！

例えば、この「山内ニュース」も遡って覧ることが出来ますし、より豊富な中古機の情報も盛りだくさんに掲載致しておりますので、ぜひアクセスしてみてください。

## 中古機械お買い得情報



### ●日立 研磨機

研磨能力 / 長さ510mm 幅 13~75mm 厚さ3~12mm  
 荒砥石 外径255mm カップ100mm 三相200V

価格 ¥105,000- (税込)



### ●協和機工 ペティワーク PW-300AL

主軸モーター / 100V 0.75kw

価格 ¥105,000- (税込)



万能2600型 8尺タイプ

### ●田中機械 パネルソー

フラッシュ定規付 コマ定規 コロ定盤  
 主軸モーター 3.7kw

価格 ¥630,000- (税込)

## 梅雨時に悪化しやすい病気

「気圧と湿度に大きな変化が原因の梅雨時に注意する3大症状とは」

1) うつ症状、2) 喘息・気管支炎、3) 神経痛・リウマチ、と言われます。

この時期は湿度も高く、気圧の低下により気分がすぐれず憂鬱な日がつづきます。うつ症状は男性より女性のほうが多いのが特徴だそうです。統計によると自立神経失調症の患者さんは約64万人といわれるようですが、そのうち女性がなんと約75%も占めるそうです。女性がうつになりやすい大きな要因の一つと考えられるのに女性ホルモンです。生理・妊娠・閉経といった女性特有の

ホルモンのバランスが崩れ、自律神経に働いて憂鬱を引き起こすと言われていています。季節性の鬱病には朝の強い光を浴びると効果的とか。

うつ症状になりやすいタイプとして、小さな事でクヨクヨと悩む 周りの人が自分をどう見ているか気になりやすい 自分の悩みを素直に打ち明けられない 1日の中で一人で過ごす時間が多い 仕事で失敗すると自分はダメな人間だと思ってしまう 過去の嫌な体験がいつまでもわすれられない 仕事は決められた期限までに必ずやり遂げないと気が済まない 特にこれといった趣味がない などがあげられます。

さて、喘息や気管支炎が悪化する人もこの時期増えてきます。この時期に起こる喘息は「梅雨喘息」とか「菜種喘息」といわれ、気圧の変化を受けるのが特徴です。高温多湿で湿度が70%を超える日も多く、アレルゲンになるダニやカビが発生しやすいのです。梅雨前線が南に下がっている気圧配置の時に喘息発作が起きやすいとのこと。室内の自然換気や除湿で適切な湿度(40%~60%)を保つようにする。エアコンや除湿器のフィルターのホコリの掃除や絨毯やぬいぐるみなどもこまめに掃除してください。

次に神経痛やリウマチの痛みですが、これも気圧の変化やクーラーなどで痛みを悪化させることになります。鎮痛剤で一時的に痛みを抑えることは出来ても、改善することは出来ません。痛みの原因となる血行をよくすることが改善への近道です。関節内の余分なすいぶんを取り除いたり、すり減った軟骨を補強する栄養成分(コンドロイチンとグルコサミン)を補給するのもいいでしょう。特に雨の降るような気圧の低い状態になると、炎症に関わる物質である、「ヒスタミン」が増加するといわれています。このヒスタミンは血管を拡張させ、血圧を低下させる働きもあるのですが、身体を緊張させる交感神経を刺激するという作用もあるので、自律神経系の働きが乱れていることにもつながります。

日頃から身体を動かすように心がけましょう。関節体操で硬くならない身体に。冷えているときに急に動いたり、無理な姿勢はとらないように お風呂は半身浴でゆっくりと(薬草風呂が効果的) 季節を問わず身体は冷やさないように 血液を汚したり、身体を冷やす食事は控えましょう 筋肉や骨を丈夫にする食品を取ること 特にリウマチの方は痛みを悪化させる「餅米製品」を控えましょう

▲冷たい物、甘い物お菓子類は控えましょう。

▲魚介類やシイタケや黒ごまはおすすめです。生姜などで身体を内側から温めてください。

