



山内ニュース

山内機械株式会社

■本社 〒763-0082 丸亀市土器町東7丁目873 ■営業所 〒761-1704 高松市香川町川内原1536-1

TEL(0877)24-6133 FAX(0877)25-33 FAX(087)815-8181 FAX(087)879-0466

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. 509 2014年1月20日*****

2014

1月 睦月



Sunday	Monday	tuesday	wednesday	thursday	friday	Saturday
			1 元旦	2	3	4
5 小寒	6 大安	7	8	9	10	11
12 大安	13 成人の日	14	15	16	17	18 大安
19	20 大寒	21	22	23	24 大安	25
26	27	28	29	30 大安	31	



年末年始休業のお知らせ・・・平成25年12月29日～平成26年1月5日まで。1月6日より営業いたします



ご存じですか？

★弊社の中古機械専門部署のホームページをご存じでしょうか？★
「特選中古機情報」や「お買い得の中古機情報」など、新しい情報が載っております。

我が社のホームページ是非ご覧ください！

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

検索

ポチッとね！

お買い得中古機情報



点検済み

1.5kw
圧力式
ドライヤー付き

価格
¥84,000.- (税込み)

日立 パッケージ型コンプレッサー

整備済み

1.5kw
(2馬力)

価格
¥105,000.- (税込み)

東芝 パッケージコンプレッサー

整備・塗装済

3.7p-9.5v
(3.7kw)

圧力式
価格
¥84,000.- (税込み)

日立 エアコンプレッサー

点検済(特上品)

SRL-2.2A6
主軸モーター
2.2kw 200NV

価格
¥157,500.- (税込み)

日立 オイルフリースクロールコンプレッサー



健康メモ



鬱病はギリシャ時代から知られているといわれていますが、「季節性感情障害」(SAD)と呼ばれる、冬期うつがあるのをご存じでしょうか？ 季節によって症状が出る時期と出ない時期ある鬱病患者の研究で1982年に「高照度光療法」という画期的な治療法で成功を収めた、精神科医、ノーマン・ローゼンター氏が名付けたそうです。

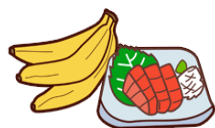
この冬期鬱は欧米では女性、日本では男性が罹りやすいともいわれますが、より高緯度へ転居したり、北向きの部屋だったり、生活の乱れや過度のダイエットによる食事の偏りなどが考えられます。症状の出る時期は個人差がありますが、だいたいその人の周期は毎年同じらしく、炭水化物を多く含んだパンやご飯、甘い物を食べたくなるという特徴があります。冬眠のように睡眠時間が長くなり性欲低下、人付き合いがおっくうになり、集中力や好奇心全般も低下します。

一般的な鬱病との違いは、季節つまり冬期ならふゆに、また夏なら夏期に過ぎられることです。また冬・夏両方に出る人もいます。

冬期鬱を克服するには、先ほどの「高照度光療法」で7～8割の人が改善するようです。また日光に当たる生活を心がけましょう。日に当たる時間が長くなると軽快する傾向があるようです。早起きを心がけましょう。人間の体内時計は25時間のため、朝日を浴びることにより、24時間リズムにセットされています。冬はとくに早寝・早起きを心がけて自分が感じる日照時間を延ばすとよいそうです。

冬期鬱に限らず、鬱病は神経伝達物質である「セロトニン」不足です。光りに当たり、運動をしてさらに食事でも増やしましょう。セロトニンは必須アミノ酸の一種、トリプトファンから作られるので魚・肉・大豆などのタンパク質の摂取、トリプトファンの吸収に役立つビタミンB6を摂るように心がけてください。

冬期鬱はいわば冬眠のようなものです。秋になると動物が冬ごもりの準備をするように心身の調子も悪くなったり、だるくなったりしますが、冬が終わればだんだんと回復して、また元気に動き回れるようになる春がやってきます。



ビタミンB6
と
タンパク質

