

ヨシナカ新聞

7月号
発行所
株式会社ヨシナカ
東京営業所
TEL:03-3555-0796

熱中症で経験したこと

気象庁は6月29日に、関東甲信越地方が梅雨明けしたとみられると発表しました。6月の梅雨明けは昭和26年の統計開始以降初めてで、今年の猛暑が思いやられます。

熱中症対策につきましても多くの情報が出ていますのでそちらをご覧いただければと思うのですが、ここでは私が熱中症を経験した時に効果があったことについて書きたいと思えます。過去の記事でも掲載したのですが、もう10年以上も前のことです。ですので、改めてこの時期に紹介させていただきます。

真夏にテニスをしていた時、心臓がバクバク、頭はガンガン、脂汗が止まらなくなり、持ってきた麦茶をガブ飲みして日陰で休憩したのですが症状は全く改善しなかった時、テニス仲間が持参し

ていたスイカを食べさせて貰ったところ、15分程で症状が改善したどころか、その30分後には炎天下で3時間も元氣よくテニスを楽しむことが出来たのです。

とても貴重な体験をしたのではと思った私はスイカの効用を調べてみました。スイカに含まれている果糖やブドウ糖はエネルギーが速やかで、夏の炎暑で疲れた身体を癒すには即効性があり、水分も多く喉の渇きを潤し、豊富に含まれているカリウムなどの相乗的な働きにより、身体に涼を呼び、爽快感を与えるとのこと。

豚骨系ラーメンは体にいい

脂でギトギトの豚骨系ラーメン。いかにも体に悪そうですね。

豚骨スープが白いのは熱湯で煮込まれて豚骨から沁み出したコラーゲンがゼラチンに変化し、それが脂肪分を包んで乳化現象

が起こっているからで、カルシウム、マグネシウム、カリウムなどのミネラル、グリシン、プロリンなどのアミノ酸、グルコサミンやコンドロイチンなどもスープに溶け込んでいて栄養豊富で、女性にとってはとてもありがたいものなのだそうです。

しかし、気になるのがカロリー。一食あたりがおよそ650kcalで、麺とスープだけで平均で500kcalですので、思ったほど高カロリーではありませんので、これまでの概念を捨てて、豚骨ラーメンを楽しんでみるのも良いかもしれませんね。

iPhoneの3Dタッチ機能でカーソル移動

2ヶ月ほど前に会社支給の携帯電話がガラ携からiPhoneになりました。私はプライベートではiPhone3を使った経験はあるのですが、以降はアンドロイドのスマートフォンを使っており、今回久しぶりにiPhoneを使うことになったのですが、文章入力を使うフリック入力のしやすさに大きな差を感じました。これ(iPhone)なら長文でもそんなにストレスなく入力出来ると、あくまで私個人の感覚ですが、仕事の効率もアップし、とても嬉しく思っています。

しかし、一つだけ難点がありました。それは文章を修正する時に目的の箇所へのカーソル移動に手こずる

こと。アンドロイドならキーボード部分に左右の矢印キーがあり、それを押してカーソル移動出来るのですが、iPhoneにはそれがなく不便に感じていました。

そんな時、iPhoneの3Dタッチ機能(iPhone6S Plus以降の機種)によってカーソルを自由に移動出来ることを知り、とても便利に思いましたので紹介させていただくことにしました。

操作は簡単で、キーボードをやや強めにぐぐっと押し込みますと、キーボードの文字が消えてトラックパッド状態になります(写真右)。あとは指を動かすだけでカーソル位置を自由に移動させることが出来ます。

あと、押す力を若干緩めてもう一

度ぐぐっと押すことによって範囲を選択することも出来るのですが、これは少し慣れが必要かなと感じました。



キーボードをぐぐっと押し込むと、キーボード部分の文字が消え、トラックパッドに変わりますので、そのまま(押さえたまま)指を移動すると、カーソルも移動します。

ステンレス豆知識

ステンレスの耐熱性

▼オーステナイト系

一般に550℃を超える温度帯域で優れた機能性を示しますが、約600℃~980℃以上長時間加熱すると、常温や低温での靱性が低下します。CrとNiの添加量を増やすことで耐熱温度を800

℃としたSUS310Sは燃焼装置部品、ボイラー、航空機部品などに使用され、特に耐熱鋼として多く使われています。

▼フェライト系

500℃を超えるると急に強度が落ちます。特に870℃を超えるような環境下では非常に脆くなります。

▼マルテンサイト系

500℃付近まではかなり強い引張強さを示しますが、これを超えると強度が急に低下します。

▼析出硬化系

元来、主として550℃以下での強度を高めたタイプの為、450℃を超えると高温強度は低下してしまいます。