

ヨシナカ新聞

腸冷え

暑い季節、冷たい食べ物や飲み物を摂り過ぎると腸そのものが冷えて動きが悪くなるうえ、血管や内臓のはたらきをコントロールする自律神経の調子も狂い、交感神経が優位になって、腸の動きをさらに悪化させ、免疫低下に繋がります。

小腸にはウイルスやがん細胞などの異物を排除する免疫細胞・リンパ球の60%以上が集まっているため、腸が冷えて働きが悪くなると、免疫力の低下を招いてしまいます。コロナウイルスが蔓延している現況下では特に免疫の低下は避けたいものです。

肝心の腸が冷え切つて動いていないと、折角の腸活も効果を最大限に発揮できないそうです。

腸が正常に働くためには、腸のリズムに沿った食生活が大切で、例えば腸が活発に働く時間に食事を摂る。規則正しい時間食事を摂り、ちゃんと腸も休ませる。便意は我慢しない等。

大腸専門医によると、現代人の腸にかかるストレスは年々悪化しており、なかでもいちばん深刻なのが冷え。腸活や、腸内環境を整えるといった言葉も定着してきましたが、

本の紹介

「ライオンのおやつ」

昨年の本屋大賞第2位の本書。三十三歳で癌にかかり、余命を宣告された主人公(女性)が、瀬戸内海に浮かぶ島にあるホスピス「ライオンの家」にやって来るところから物語は始まります。マドンナ(ホスピスの経営者)、スタッフや入所者達の優しさに包まれて、穏やかな時間を過ごしながら、生きることの大切さや死を見つめながら最後を迎えるという物語。作者の母親が癌にかかり、死に対して恐怖を抱いていたことで、死ぬのが怖くなくなるような本を書きたいと思っただけで、外出先で読むのはお勧め出来ない本でもありません。



ラジカセ

数年前からラジカセ(ラジオカセットテープレコーダー)が家電量販店で多く見かけるようになりました。カセットテープで音楽を聴くことが静かなブームになっているそうです。デジタルより音が優しいこと、カセットテープで録音することが若者にとっては新鮮であること、自粛生活でラジオを聞く人が増えていること、高齢者にとって扱いやすことが要因なのだそうです。中学生の頃、ラジカセに夢中になった私にとって嬉しいことなのですが、今回はラジカセの歴史について記載したいと思います。



1966年、オランダの電気機器メーカー『フィリップス』がラジカセを発売しましたが、その後、日本で独自に発展させたものが世界へ広まっていったと言われています。国産のラジカセ第1号はアイワが1968年に発売したというのが定説とされていますが、前年1967年にナショナル(現パナソニック)から発売されたラジカセが第1号とする説もあるそうです。

値段はナショナルのラジカセが約3万6千円、AIWAのラジカセは約2万6千円だったそうです。当時の大卒の国家公務員の初任給が2万3000円~2万5000円だったことから、ラジカセがいかに高級品だったことがわかります。乾電池も使え、手軽に持ち運びができ、屋外でもラジオや

音楽が聴け、内蔵されたマイクまたは他のマイクと接続していろいろな音を録音することが出来ました。またこの時代、ラジオの深夜放送がブームになり始めた頃で、この深夜放送の人気も、ラジカセへの人気とつながりました。

やがて1970年代後半にはステレオラジカセが登場して人気は拡大、音質の良さを追及した大型化と使い易さを追及した小型化の二つに別れました。

当時発売されたラジカセがメンテナンスされて現代でも中古で高額で販売されています。ラジカセ全盛期をオンタイムで過ごした私にとっては、当時のデザインと機能を復活させたラジカセの販売を期待していますが、難しいでしょうね。

特殊鋼豆知識

炭素工具鋼

炭素工具鋼は工具鋼のなかでも使用頻度の高い鋼材で、弊社富山工場で使用しているメイン材料でもあります。

C(カーボン)量が0.6~1.5%で焼入れ、焼き戻しを行うことで硬度を

出すことができる材料です。硬度のほか耐摩耗性にも優れ、切削工具に使われるタイプもあります。ただSK材全般は高温になると硬度が低下する特徴があり、熱の発生の比較的少ない、例えばヤスリ、カミソリ、刃物、錐、斧、ゲージ、ぜんまい、ペン先、チゼル、刻印、丸のこ等に

よく使われます。

SK材は炭素量が0.6%を超えるものと規定されていますが、実際にこの炭素量にあると硬度はほとんど変わらず、あとは耐摩耗性や耐衝撃性が変わってきます。構造用鋼との線引きが0.6%になっているのはこうしたことが背景にあります。