

マリン通信 7月号 1307026

広中央店

マリン通信を読んで下さる皆さんこんにちは。広中央

店の岡家です。毎日暑い日が続いていますね…。夏より冬が好きな私は、毎日が地獄のようで、家ではクーラーがないと生きていけません！！実家暮らしの頃は古いエアコンで電気代も気にせずに平気で使い、請求書を見てビックリしたことがあります。父にも使い過ぎだと怒られました…。しかし、最近のエアコンはすごいですね！！ひと夏エアコンを使っているだけでも、こんな金額でいいの??と思うくらいの省エネで逆にビックリ！！しかも、勝手に内部を掃除してくれる♥気にせず使えて家は天国です(笑)。そんな快適空間を作ってくれるクーラーも使い方間違えると、逆に体調不良を引き起こしてしまいます。それが『**冷房病**』。冷房病とは、冷房が強効いた室内と暑い屋内を行き来することにより、その温度差に対応できず、自律神経の機能が低下してしまう症状です。主に、体の冷え、むくみ、疲労感、肩こり、頭痛、神経痛、食欲不振、不眠、生理不順など症状が現れます。

対策としては、

- ◆ 自律神経の機能を整えるために、規則正しい生活、ストレスの回避、禁煙。
- ◆ 冷房の温度を、外気温との差を5℃以内にし、冷風が直接皮フに当たらないようにする。
- ◆ 軽く汗をかく程度の運動をし、体温調節機能を刺激する。

扇風機と一緒に利用すると、エアコンの温度を下げなくても冷気が部屋全体に廻り、涼しく快適に過ごすことができますよ。それでも体調が悪くなった時には、マリン薬局にご相談ください。



三津田店

皆さん、こんにちは。三津田店の平

田です。今回は、神戸の六甲山の高山植物園に行ってきました。六甲山山頂付近、海拔865メートルにある植物園は、北海道南部に相当する恵まれた気候を利用し、高山直物を中心に、世界の寒冷地植物、六甲山自生植物など約1500種を栽培しているそうです。その中でめずらしい花が、メコノプシスベトニキフォリア(ヒマラヤの青いケシ)、標高3000m~4000mのヒマラヤの奥地に自生しており、透明感のある青い花びらが咲き誇っていました。とてもきれいでしたよ。あと、エーデルワイス、コマクサ等も、3000m級の山に登らないと見ることができないそうです。また、オオヤマレンゲ、ササユリ、コアジサイ等は中国地方



メコノプシスベトニキフォリア



コマクサ

の1000m~2000m山で見ることができるそうです。山登りをした事がない私は、見ることができない花をたくさん見れてとても感激しました。花を見に来られた多くの人達は、ガイドさんの説明を聞きながら、歓声を上げ、写真を何枚も撮っておられました。こんな素敵な花を見ることができるようなら、健康にもよいし、私も山登りに挑戦してみようかな~なんて思ったりしました。そんなとても楽しい時間を過ごすことができ、心身共にリフレッシュした1日となりました。そして、これでまた明日から頑張れるかなとも思いました。