

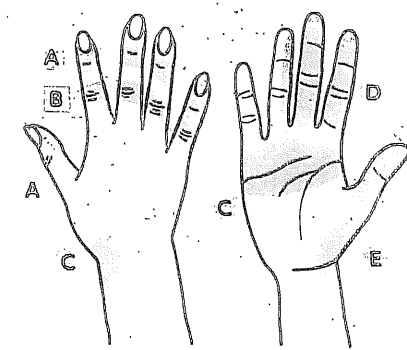


7~8月と猛暑の中、皆さん体調は大丈夫でしたか？  
まだまだ暑い日が続きますが、熱中症にならず元気に  
過ごしたいですね。暑いからと入浴をシャワーだけで済ませ  
ている方いませんか？40℃の湯船につかるのも、熱中症対策に  
なるようです。

近頃、体力の衰えなのか、歳のせいなのか... じつと疲れます。  
そんな中、最近、保護猫の大ちゃん♂が脱走してばかり...。≡  
しかも私が玄関を出る時に決まって猛ダッシュで外へ出てしまいます。庭を自由に動き  
回っている大ちゃんを捕えようと追いかけるけど、すぐに動きのニブイネムに捕ま  
えられず、息が弾みだして、逃げる大ちゃん... 追えない私...  
息子には「お母さん、完全に大ちゃんになめられてるよ(笑)」です。お母さん、お母さん。

身体の変化の中で、女性に多いと言われている手指の病気「ヘバーデン結節」に、だいぶ  
前から私は悩まされています。第1関節の変形や痛み。これになっている方は分かるか  
ら、この部分をぶつけた時の痛みは「うーうー」と悶絶、息を吐きながら動かせない  
程の痛みです。手指の病気には他にもあり、最近では第2関節にできる「ブシャール結節」にも  
なっており、手が「グー」にできません。第2関節が変形し腫れ、とても痛いのです。

主な手指の病気



|   |                                                       |
|---|-------------------------------------------------------|
| A | ヘバーデン結節<br>第1関節の変形や痛み                                 |
| B | ブシャール結節<br>第2関節の変形や痛み                                 |
| C | 腱鞘炎 (①ばね指<br>②ドケルバン症候群)<br>①指の付け根の痛み<br>②手首の母指側に腫れと痛み |
| D | 手根管症候群<br>小指以外のしびれ・痛み                                 |
| E | 母指CM関節症<br>母指の付け根付近に痛み                                |

整形外科も受診し、消炎鎮痛剤  
で痛みを緩和する方法もありますが、  
薬を飲み続けるのも心解です。  
雑誌、ネット検索で対処法を探して  
ます。  
・血行をよくすることが大切で、ストレッチ  
などで手指を動かす  
・入浴や、温いタオルを活用して  
手を温め痛みを軽減する  
・サプリメント(大豆イソフラボン成分)で  
エクオールを含むものを摂取する  
etc...

日々の生活の中で痛みがあるのは、苦痛です。少しでも緩和したいです。  
老後、痛みのない生活を送ることは、幸せです。どうしたらいいか。  
私は体調が悪い時とか、嫌な事があったり落ち込んだ時は、お気に入りの歌を、  
歌います。♪ミセスグリーンアップルの「僕らの歌」です。歌詞が好きなんです。車の中で音量大で  
「あー、なんて素敵な日だ！」と大きな声で歌うとスッキリ！痛いことも、嫌なことも忘れ  
ちゃいます(笑)。歌うことでストレスも発散できます。元気が1番!!

# 9月は防災月間

## ～満タン&灯油プラス1缶運動実施中～

関東大震災が起こったのは102年前の9月1日、だから毎年9月1日は防災の日、また9月は  
防災月間に指定されています。全国石油商業組合ではその防災月間に合わせて、「満タン &  
灯油プラス1缶運動」のPR月間として各種メディアで広報運動を展開しています。  
これは、いざ災害が起きた時に備えて、「ガソリンはゲージが半分以下になったら満タンに」、「灯油は  
普段使っている分に加えて、ポリ缶1つのストックを」しておきましょう、という自衛策の呼びかけです。

2011年の東日本大震災の時は被災地はもちろん、東京都内でも大パニックになりました。あの日、  
地震によって電車は全面運休、多くの方が徒歩での帰宅も余儀なくされました。その為、道路は  
大渋滞となり、多くの車が10数時間かけて10/10運転を続けました。そこでこんな試算があります。

東京都内の車両台数を概ね100万台として、1時間の運転で2ℓ消費したとすると、10時間で20ℓ  
の消費なので100万台だと20ℓ×1,000,000台=20,000,000ℓ、つまり一晩で2千万リットルのガソリン  
が消費された事になります。

一方、当時の都内のガソリンスタンドが約1,500カ所、1カ所平均15,000ℓのガソリン在庫があったとしても  
1,500カ所×15,000ℓ=22,500,000ℓ、2,250万リットルという事になります。

つまり、2,000万ℓ÷2,250万ℓ×100=89% 東京都内のガソリン在庫の約9割が一晩のうちに  
消えてしまった事になります。しかも、当時は非常時のパニック状態で、少しでもガソリンが減ると満タン  
にしておこうと多くの車がガソリンスタンドに押し寄せて供給網の途絶えた多くのスタンドは閉店を  
余儀なくされました。

ガソリンは普段から余裕をもって給油しておく事が何よりの自衛策です。移動はもちろん、暖房をとる  
事も、携帯の充電をする事も可能です。また自らを守るだけでなく、社会全体で、不要な消費を回避し、  
交通渋滞の緩和に繋げる事にもなります。普段、ついついギリギリになるまで(給油マークが点くまで)、  
乗ってしまう方は是非、防災月間のこの9月、意識してみたいかがでしょうか？

## ENEOSでんきキャンペーン終了迫る!

現在、実施中のENEOSでんきキャンペーンが9月末で終了します。  
電気代が安くなるのはもちろん、キャンペーン特典として、12ヶ月で  
6,000円の特別割引が受けられるのに加えて、2,000円分の  
ガソリンギフト券も受け取る大変お得なチャンスです。

今年からオール電化住宅のご家庭も一部対象と  
なっています。

ご興味のある方はお早めに、ENEOS各店のスタッフ、  
または、ホームエネルギー課までお電話ください。  
(0278-24-1635)



お申し込みはカンタン!

スマートフォン等でQRコードを  
読み取ってください。

