

MitsuiSougou通信

衣替え

四季があり、季節によって天気や気温が変化する日本では、季節ごとに衣類や持ち物を替えて来ました。特に夏冬の季節の変わり目に衣類を改めることを「衣替え」といいます。制服などについては、一般に6月1日と10月1日が「衣替え」の日となっています。衣替えのときに「しま洗い」やクリーニングで衣類をキレイにして、防虫剤を使って保管すれば、衣類は長持ちします。お気に入りの冬服を、次のシーズンでもベストコンディションで着られるように、衣替えの方法を見直してみましょう。



衣替えのポイント

1度しか着ていない洋服を、そのまましまうのはNG！

「1度しか着ていないから」「着た回数が少ないから」と洗わないでしまったニットやシャツ、淡い色のワンピースなど。次のシーズンに出してみたら、黄ばんでいてがっかり、ということはありませんか？しかも嫌なニオイがついていたり、虫食いの穴があいていたり……！

冬だからそんなに汗をかかないし、数回しか着ていないから大して汚れていないだろうと思って、洋服を洗わずにしまうとこんなトラブルが発生してしまいます。実は、冬とはいえ、厚着をしたり、暖房が効きすぎている場所にいたりして、気付かないうちに汗をかいている可能性があります。

衣替え前のお洗濯は念入りに！

黄ばみやニオイの主な原因は、衣類に残っている汗や皮脂汚れです。また、食べこぼしのシミをそのままにして収納すると、衣類への虫食いが発生しやすくなります。お気に入りの服を出してみたら「がっかり…」ということにならないために、一度でも袖を通した服は、衣替えの前につかり汚れを落とす「しま洗い」をするか、家でお洗濯できない洋服は、クリーニングに出してから収納しましょう。

冬物衣料の収納に「防虫剤」は必須！

「しま洗い」やクリーニングで衣類をキレイにしてから収納しても、虫食いの穴が空いてしまうことがあります。それは、衣類を食べる害虫にとって、ウールやカシミア、シルクといった「動物繊維」は、栄養源になるからです。もし、「食べこぼし」の汚れが残っていると動物繊維以外の繊維にも虫食いの被害が出る可能性があります。ですから、クローゼットや衣装ケースに冬物の衣類を収納するときは、必ず防虫剤を使用するようにしましょう。防虫剤は、衣類害虫を寄り付かせない効果や、虫の食欲を減退させる効果によって、大切な衣類を虫食いから守ってくれます。

★防虫剤のポイント

防虫剤は、薬剤別に次の4つのタイプに分けられます。無臭の「ピレスロイド系」防虫剤は、どの防虫剤とも併用ができますが、有臭の防虫剤どうしは併用できないので注意しましょう。現在、販売されている防虫剤は、無臭のピレスロイド系の薬剤が主流になっています。

防虫剤の種類			
無臭のもの		有臭のもの	
ピレスロイド系	パラジクロルベンゼン	ナフタリン	しょうのう



クリーニングから戻ってきた衣類は、ビニールカバーを外して陰干し

クリーニングから戻ってきた衣類についているビニールカバーを「保管用」と思っていないか？それは大きな間違い。つけたままにしておくと、通気性が悪くなり、カビなどの原因になります。クリーニングから戻ってきたら、まずカバーを外し、衣類を陰干して、水分や溶剤を十分に飛ばしましょう。このときに、汚れがきちんと落ちているか、ボタンや付属品が取撮れていないかをチェックしてから収納しましょう。



安全運転アドバイス ～体調と運転～

安全な運転をするために、体調が及ぼす影響にも注意が必要です。疲れているときの車の運転は、注意力や集中力が低下したり、動作が荒くなったりして、事故につながる危険性が高まります。そこで今回は、疲労を中心に体調と運転について考えてみることにしましょう。

〈疲労が運転に与える影響〉

疲労は運転に次のような影響を及ぼします。

- ・疲労の影響は「目」に最も強くあらわれるといわれています。そのため、運転にとって重要な「見る」ことの正確さが失われ、見落としや見誤りが増えるおそれがあります。
- ・疲労は意識水準を低下させます。注意力や集中力の低下から、漫然運転の状態に陥ったり、最悪の場合は、「居眠り運転」を招くおそれがあります。
- ・ハンドルやブレーキ操作などが雑になり、正確さに欠けるようになります。また、ちょっとしたことでイライラしたりカリカリしがちなため、運転が荒くなりやすくなります。
- ・疲労時は反応が鈍くなるため、危険を認知して判断するまでに時間がかかり「空走距離(危険を感じてからブレーキを踏み、ブレーキが実際にきき始めるまでの間に車が走る距離)」が長くなる傾向があります。



〈疲労防止のポイント〉

■十分な睡眠と日常の健康管理

疲労の大きな原因の一つは睡眠不足ですから、まず十分な睡眠時間を確保することが基本です。加えて、過度な運動や暴飲暴食は避ける、車の運転をする前日の飲酒はほどほどにするといった日常の健康管理も大切です。また、疲労の原因が風邪など疾病にある場合もありますから、疲労がなかなか抜けない、疲労の感覚がいつもと違うと感じたときなどは、医師に相談するのもよいでしょう。

■無茶な運転をしない

スピードの出し過ぎや強引な追越し、対向車の直前の右折などの無茶な運転は、緊張を高め疲労をもたらす原因となります。また、イライラ運転や先急ぎの運転なども疲労を早めますので、常に余裕のある気持ちで運転することが大切です。



■疲れを感じる前に休憩をとる

ドライブなどで長時間の運転をするときは、休憩のとり方が大切です。疲労があらわれてからの休憩では、からだは回復するのに時間がかかるといわれています。疲れていないから休憩する必要がないと考えるのではなく、疲れなために休憩するのだと考えて、早めに休憩をとり、軽く体操をするなどして、からだを動かすようにしましょう。

◆おいしいレシピ◆ ～ソーセージと豆のミネストローネパスタ～

【材料】2人分

- * ウィンナソーセージ6本
- * グリーンアスパラガス3本
- * しめじ1/2パック (50g)
- * ミックスビーンズ (ドライパック) 50g
- * スパゲッティ (3分早ゆでタイプ) 30g
- [A] 水2カップ [A] カットトマト (缶詰) 1/2缶 (200g)
- [A] コンソメ (顆粒) 小さじ1 [A] こしょう少々



【作り方】

- ①ソーセージは長さを3等分に切る。アスパラガスは根元のかたいところの皮をむいて長さ2cmに切り、しめじは小房に分ける。
- ②鍋にAを煮立てる。1とミックスビーンズ、2～3等分に折ったスパゲッティを加え、再び煮立ったら弱火で3分ほど煮る。