

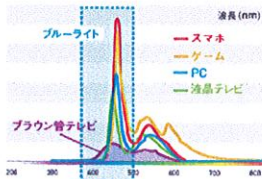
## デジタル生活がもたらす目の疲労 ～ブルーライト対策をしましょう

近年の情報化社会に欠かせないデジタル機器。私たちの暮らしを便利にしてくれる半面、それらの機器からは青色光（ブルーライト）が強く発光され、目に深刻な影響を及ぼしています。

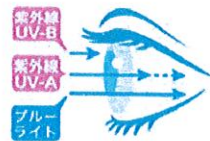
### ●「痛くないから」と軽視は禁物！偏頭痛、不眠症など深刻な症状も。

「ブルーライト」とはパソコン、テレビ、スマートフォン、ゲーム機器などの画面から発している青色の光のことをいいます。可視光線（光の7色）の中で、目に有害といわれている紫外線に近い波長を持っており、これらの光は目の角膜や水晶体に吸収されずに網膜まで届き、波長が短いため、ピントのずれが生じやすく画面のちらつきやまぶしさの要因になりやすいと考えられ、**眼精疲労や偏頭痛などの症状にまで発展する可能性**もあります。

また、網膜を刺激することで、脳が活性化し、**不眠症などの睡眠障害を起こしやすい**ともいわれ、睡眠障害による精神の不安定や集中力低下、体調不良などにもつながります。「目が痛い」などの症状を感じる事が少ないので、自分ではわかりにくいものですが、軽視は禁物です。



◎ブルーライトの性質と眼の影響



身のまわりのデジタル機器が発するブルーライト発生量。ブラウン管テレビと比較すると、最近のIT機器が発しているブルーライトの量は、驚くべき急増ぶり。目の近くで操作することの多いスマホや、夜更かしにつながりやすいゲーム機器は、目や睡眠と覚醒リズムに与える影響も、特に大きいと考えられています。

### ●休憩やPCメガネなど日ごろの予防が大切。

強い目の疲れには目薬などの投与をおこないますが、**大切なのは予防**。機器の長時間の使用をできるだけ避ける、目の休憩時間を作るなどの日常生活に注意を払いましょう。また、液晶画面に専用フィルターやシートを貼ったり、ブルーライトを一定量カットできるPCメガネをかけたりすることも目への負担軽減につながります。身近な対策として利用してみてもいいのではないでしょうか。



「水まわり工房」加盟店は  
クリナップが推薦する  
安心してリフォームを  
相談できるショップ店です。

弊社は、クリナップのリフォーム  
「水まわり工房」加盟店です。

有限会社 山崎工務店  
河北郡津幡町朝日畑チ25  
TEL 076-288-0253





## しみ抜き達人に学ぶ

気付いたらついてしまっている“しみ”。ついてしまって気が滅入った事があるはず…。それぞれのシミによって落とす方法があります。落とす方法を知っておけばかなり便利



### 食品のシミ

- コーヒー、紅茶
  - ・中性洗剤を歯ブラシに含ませて叩きます。
  - ・つけてすぐなら、ティッシュペーパーやタオルなどで手早く吸い取り、残った汚れは中性洗剤を歯ブラシに含ませて叩きます。
  - ・天然果汁は色素が残るので、あとにアルコールをつけて叩きます。
  - ・時間が経ったものは、ホウ酸水かコップ1杯の水にアンモニア小さじ1を溶かしたモノを布にしみこませ下にタオルを敷いて叩き、その後水洗いします。
- カレー
  - ・ベンジンで油分を落とし、色素はベンジンが蒸発した後、中性洗剤か酢を含んだ布で叩いて抜きます。酢には漂白作用があるので、色の濃い汚れには効果的です。黄色い色素が残った場合は漂白剤で漂白。完全にしみが取れることはありませんが、目立たなくなります。
- チョコレート
  - ・アルコールを含ませた布でつまみとるようにして油分を取り除き、その後中性洗剤を使って汚れを落とします。

### その他のシミ

- ボールペン
  - ・シンナーで落とすのが良いのですが、衣類によっては色落ちします。
  - ・または、しみの付いた箇所の下にタオルなどを敷き、住まいの洗剤（マジックリンなど）を歯ブラシにつけて、叩いて下のタオルに吸い取らせた後、洗剤をよく落とします。
- クレヨン
  - ・ティッシュペーパーで汚れを取り、歯ブラシにベンジンを含ませて叩き、乾いてから酵素入り洗剤液で叩き出した後、水で洗剤分をよく叩き出します。
- 血液
  - ・水（お湯はダメ）で濡らし石鹸でこするか、酸素入り洗剤をつけた歯ブラシで叩きます。
  - ・オキシドールで取れます。時間が経ったものは、大根おろしをすり、ガーゼに包み根気よく叩くことで落とせます。（※大根に含まれているジアスターゼという酵素の働き）
- 汗じみ
  - ・汗をかいてすぐなら水洗いで大丈夫ですが、日が経つと黄変するので注意して下さい。
  - ・コップ1杯のお湯に、アンモニア水大さじ1杯の割合で溶かした液でしみを叩き出します。
  - ・または、洗面器1の水に対しレモン汁大さじ1杯ほど入れます。そこに汗じみのついた衣類を入れて一晩おき、あとは水洗いします。

### 化粧品のシミ

- ファンデーション
  - ・ティッシュペーパーで汚れを摘み取り、歯ブラシか綿棒にベンジンを付けて叩き出します。ベンジンが完全に乾いてから酵素入り洗剤液でさらに叩きます。こすらないで根気良く繰り返すのがコツ。
- 口紅
  - ・ついてすぐなら洗剤をいれたぬるま湯で拭くだけで取れますが、少し時間が経ったものは、歯ブラシにベンジンまたはアルコールを含ませ叩き油分を取り除いた後、中性洗剤で叩き出します。
- マニキュア
  - ・裏にあて布をし、マニキュアのついた服に除光液をかけ、ブラシなどで取り除いていきます。シンナー・灯油・ベンジンでも代用できますが、除光液が一番落ちます。但しマニキュアを溶かす薬品はアセテートを溶かすので、これらの衣類には使えません。



## お気に入りのコーヒーを作りますか？

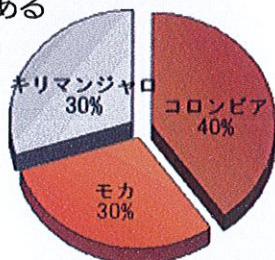
～ コーヒーブレンドの豆知識



コーヒー好きの方なら、いつでも自分の好みに合ったコーヒーを飲みたいもの。インスタントコーヒーでは物足りないという方に、自分だけのコーヒーを楽しんでみてはいかがでしょうか。ということでオリジナルブレンドコーヒー作りのための基本的なブレンドの割合を紹介します。

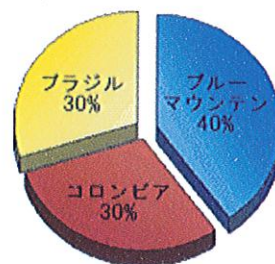
### ◎ 酸味重視派

マイルドな酸味を持つコロンビアをベースに、少々甘めの酸味がうりのモカ、香り高く上質な酸味のあるキリマンジャロを配合。



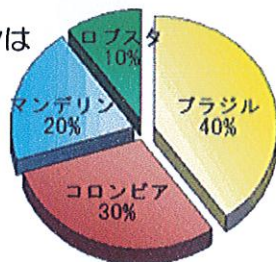
### ◎ あっさり何杯でも派

何杯も飲みたい方には、このブレンドがオススメ。ブルーマウンテンは少々値が張りますがぜひ試してみてください。



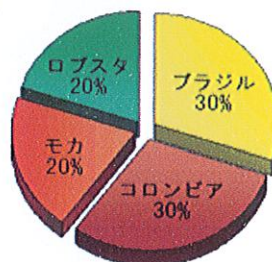
### ◎ 苦味重視派

バランスの良いブラジルをベースに、苦味の強いロブスターを10%程度混ぜるのがポイント。コロンビア・マンデリンは苦味の引き立て役。



### ◎ 濃厚ずっしり派

苦味の強いマンデリンの代わりにモカを配合したイメージ。少々甘みが変わり濃厚な味わいが楽しめます。



### 個人情報の取り扱いについて

本情報誌については、みなさまの暮らしに役立つ情報を提供する目的にて発行させて頂いておりますが、『個人情報保護法』を受け、以下の要項にて個人情報を取り扱い致しております。

- 【適用範囲】 当社が保有する顧客情報のうち、“暮らしアップ情報”送付させて頂いた情報を指します。
- 【利用目的】 情報提供（暮らしアップ情報の発行・イベント案内）のみに利用致します。
- 【共同利用】 情報については、クリナップ株式会社との共同利用とし、目的は上記内容のみと致します。
- 【保管方法】 保管元を弊社およびクリナップ株式会社とし、個人情報保護法に定めた「個人情報保護方針」ならびに「個人情報管理規定」を受け、定めた管理要項に準じます。

“暮らしアップ情報”の送付停止をご希望される方については、恐縮ですが弊社へのご連絡をお願い致します。