

## バチッ! 痛っ! いや〜な 静電気

冬の乾燥した時期に起こる「静電気」。不意に襲われるのでバチッ!ときた時にはブルーになってしまいます。今月はそんな痛みから解放されるにはどうしたらいいのか。簡単でおすすめの静電気対策をお伝えします。

### 静電気はなぜおこる?

地球上の物質には必ず電気が存在し、電気は「+」と「-」の電気で構成されています。この二つは、両方のバランスを保つことによって安定しています。

ですが、この電気に、「摩擦」や「強い力」が加わると、安定度の弱い「マイナス電気」が剥がれて取れてしまい、「プラス電気」だけが物質に残ります。この状態を「帯電状態」と呼びます。

この状態で、電気を通しやすい物質にさわると、マイナス電気を失った「プラス電気」は、金属部などに残るマイナス電気と結合しようとして、

その結合の瞬間に私達が静電気と呼ぶ「放電」が発生するのです。静電気は身近で起こる小さな落雷だったんです。

空気が乾燥していて、気温が低いと静電気が発生しやすくなります。ですから、真冬の乾燥注意報が出た時などは、特に注意が必要です。

静電気の発生しやすくなる湿度と温度は

- 湿度20%以下
- 温度20℃以下 です。



### ドロドロ血と静電気

同じ環境であっても、静電気の起きやすい人、起きにくい人がいます。この違いの原因は主に血液のPH（ペーハー）によるものです。「PH値」が基準値（7.40）より低くなればなる程、ドロドロした血だと言えます。

「自然放電が苦手な人」は、ほとんどの場合共通の接点があります。その代表にあげられるのは、「肩こり、腰通、冷え性」などの症状におかされているという事です。

これらの症状は、私生活の睡眠時間の減少や食生活の乱れからくるもので、この生活を重ねているうちに、体内の血液がドロドロとなり、体内が酸性化していきます。血液をアルカリ性に保つためには、カルシウム、マグネシウム、ナトリウム、カリウムの摂取が有効です。野菜、豆類、芋類、海藻類などを積極的に摂取しましょう。

### 静電気の痛みとさよならしたい

#### 対策① しっとり状態をキープする

ハンドクリームなどをこまめに塗ることで、自分自身のカラダの表面の水分量も上げるように心がけましょう。

#### 対策② 衣類の組み合わせとケア

服を選ぶ際には、帯電しやすいものを重ね着しないように意識するとよいのですが、これが面倒だと感じる人は「電気をためやすい素材には、水分を含みやすい木綿や絹を合わせる」と覚えておくだけでよいでしょう。また、洗濯の際は柔軟剤を使いましょう。

#### 対策③ とにかく何かに触ること

それでも、バチッとくるときは車や玄関のドアを触る前にアスファルトやコンクリートの地面や壁を触ってから。面倒な時は、鍵などで一度触れて身代わりになってもらいましょう。

### 静電気を作りやすい服装

服の組合せによって、静電気の起き方が変わります。下記の素材の表は左に行くほど「+」に帯電しやすく、右に行くほど「-」に帯電しやすくなります。

ですから、この表の内、近い素材の組合せを選べば静電気が起きにくく、遠い組合せを選べば、起きやすくなります。



冬場よく組み合わせられる「ウールのセーター」と「ポリエステル製のフリース」の組合せは、とても暖かいのですが、これは、静電気よ起きてくれ!という組み合わせなのです。

## かんたんレシピ ブロッコリーのおかかマヨ和え

### ✿材料✿ (3人分)

ブロッコリー	1房
●鰹節	小1袋
●マヨネーズ	大さじ2
●醤油	小さじ1
白ごま	大さじ1



- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ② ボウルに茹でたブロッコリーと●の材料を入れてよく混ぜ合わせ、仕上げに白ごまをまぶす。

和風味のブロッコリーもおいしいですよ



浴室・洗面リフォームが  
ほぼ完成しました！  
鋳物ホーロー浴槽で  
冬も快適！



ご近所のお寺の鐘楼堂の屋根  
修繕と補強工事をしました。

ガスコンロを交換するのと  
併せて、ガスオープンレンジ  
も設置しました。



## 四字熟語パズル

四字熟語が4つバラバラになって  
いるので、正しい四字熟語を4つ  
作ってください。

白	石	芳	火
面	一	喜	言
恩	亭	電	主
満	関	色	光

①

②

③

④

抽選で粗品  
プレゼント!!

### 先月号のこたえ

- ① 一心不乱
- ② 五穀豊穰
- ③ 勤労奉仕
- ④ 報恩謝徳(ほうおんしゃとく) ↓

その徳に感謝して、自分でできる限りの  
ことをしようという気持ち。

### 四字熟語パズル応募方法

①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、  
ご感想など。⑤四字熟語を4つ①～⑤をご記入の上 FAXかメールにてご応募下さい。  
FAX 22-2133 ☒ hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

### 社長よりひとこと

いよいよ解走になりなんとなく慌ただしくなってきました。今年は12月になっても暖かい日が  
続いてますが、そろそろ本格的な冬の寒さがやってきそうせす。寒ボりの私でも冬は寒くないと変な  
感じせす。12月は公私共に忙しい月で、私の場合暴飲暴食とわが家恒例の餅つきで腰  
を痛めないように気をつけたいと思います。まだあると思ってもあつと言う間に年末です！  
迎春準備は早めにしておきたいものです。今年も一年お付き合いありがとうございました。  
来年もよくお願いいたします。ちょっと早いですが「よいお年を」 加藤 淳



都市ガスリフォーム  
専門店

# かとけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

