

暮らしの窓

マンションの
「すまい」と「暮らし」の情報誌
Kurashi no Mado

Vol. 152
2019 Winter

【特集01】
「おまけ小掃除」をプラスして
効率よく、きれいをキープ。
汚れを付きにくくするお掃除法!

【特集02】
お掃除後の光触媒コーティングで
クリーンに保つ!

暮らしの窓

Vol. 152 2019 Winter
2019年11月発行

株式会社東急コミュニティー 〒158-8509 東京都世田谷区用賀4-10-1 世田谷ビジネススクエアタワー
東急コミュニティーホームページ <https://www.tokyu-com.jp/> Life Time Portal ホームページ <https://www.lifetime-cc.com/>

東急コミュニティー

Life Time Portal

ずっとの幸せを、あたり前に。

お住まいの皆様専用のポータルサイトで暮らしをサポート!

マンションライフを快適にするショッピング&サービスを、ぜひご活用ください。
ハウスクリーニングなど、便利なサービスやアイテムをご用意。
その一部をご紹介します。

風呂釜追焚配管洗浄

毎日使っていたのに、
想像以上の汚れでびっくり。

風呂釜の内部までプロの技で徹底洗浄します。想像以上の汚れでびっくりする方が多く、これで孫がいつ来ても安心という声も。

宅配保管クリーニング

夜でも注文できるから
忙しくても大丈夫。

屋間にクリーニングを頼む時間がない方もWEBで注文でき、宅配でやりとができます。長期保管もでき、クローゼットもすっきりします。



エアコンクリーニング、キッチン換気扇クリーニングなど、
さまざまなサービスをご用意しています。

登録は無料!

詳しくは、Life Time Portalで

ご利用登録

STEP 1

インターネットで検索してアクセス

ライフタイムポータル 検索

または

QRコードより直接アクセス

お手持ちのスマートフォンより、こちらのQRコードを読み取ってください。



STEP 2

基本情報の入力

【新規申込】ボタンより
マンション選択および
Eメールアドレス入力。



STEP 3

メールの受信

受領した登録用URLより
アクセス。



STEP 4

必要事項の入力

必要事項の入力および
確認。



マンション便利メニューのご利用も簡単!

上記ご利用登録をされた後、以下のA・Bいずれかの方法により「ご本人様確認」をさせていただくことで、マンション便利メニューのご利用やお住まいのマンションのお知らせ閲覧も可能となります!

トップページの「マンション便利メニュー」ボタンからどうぞ。

ご本人様確認方法 (いずれかをお選びください。)

- A 管理費等引落口座情報の入力
- B 登録用書類の郵送依頼

お申し込み
ページは
こちら



Life Time Portal (ライフタイムポータル) のご登録・ご利用に関する問い合わせ

Life Time Portal お客様窓口 TEL. 0120-456-109 【受付時間】9:30~18:00 【定休日】土・日・祝日、国民の休日、5/1、12/30~1/3

※一部のマンションではご利用いただけないメニューやサービスがございます。【マンション便利メニュー】※管理組合と(株)東急コミュニティーとの契約等により、ご利用いただけるメニューが異なります。【ショッピング&サービスメニュー】※掲載のメニューや内容は予告なく変更する場合がございます。※分譲マンション(住戸)のみご利用いただけます。

※掲載の画像はイメージです。

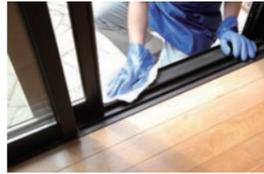
場所別 ▶ 汚れを付きにくくするお掃除法

AV機器



機器はホコリを掃除しやすいように間隔を開けて配置。衣料用柔軟剤を数滴垂らした水で濡らした布を固く絞って拭くと、静電気を防止しホコリを吸い寄せにくくします。

サッシ



風雨や排気ガスにさらされがちな屋外側のサッシや面格子の掃除や汚れ防止には、汚れの種類が似ているカー用品の洗車・ワックスシートが便利。100円ショップでも購入できます。

浴室



モノを置かないことがきれいのコツ。シャンプー類のボトルは、使っているものだけに数を絞って。お風呂上がりにボトルの底の水気をサッとぬぐう習慣で、カビの発生を防止。

トイレ



お掃除シートでの便座やタンク、床掃除のついでに、ドアノブやフラッシュバルブ、ペーパーホルダーなども拭いてしまいましょう。そのひと手間が、汚れの蓄積を防ぎます。

コンロ



新聞紙やカットしたぼろ布、綿棒などのお掃除グッズを、まとめてひと隅に収納。料理しながら油ハネをサッと拭いたり、溝の汚れを落としたり、汚れをためない習慣を。

シンク



三角コーナーの汚れが、シンクのカビやヌメリ発生の原因になっていることも。清潔に保つためには、中身ごと捨てられる紙製などの三角コーナーを使うのもおすすめ。

リビング



ホコリを吸い寄せがちなカーテンは、丸洗いすれば部屋のホコリっぽさもスッキリ。洗えるものは金具を外してジャバラ状に畳み、洗濯ネットに入れて弱水流で洗いましょう。

床



調理し終わったら、床をサッと拭き掃除する習慣を。直後なら水拭きだけで汚れもきれいに。キッチンマットの下やスリッパの裏も一緒に拭いて、汚れの拡散を防止します。



「おまけ小掃除」をプラスして
効率よく、きれいをキープ。
汚れを付きにくくするお掃除法!

掃除をしても、きれいに保つことが大変。そんな悩みに応える、新発想のお掃除法を家事アドバイザーの藤原千秋さんに伺いました。
「ラクラク&きれい」を楽しみませんか？

「〜の合間に」
「〜の合間に」
すきま時間での掃除を

気が負われない、ポイント
家中を完璧にきれいに！と気負ったり、欲張りしたりしないことが、無理なく掃除を続けるコツです。まずは1日5分を目安に、楽しく掃除を。

例えば、好きな曲を1曲選んで、曲の間だけ掃除をします。シンクまわりを洗う、リビングの棚を拭くなど、5分のできる掃除はいろいろあります。また、トイレや浴室などの狭い空間は、短時間で達成感も得やすいのでおすすめの場所です。

さらに、簡単なひと手間でも、効率よく、きれいな空間を維持できるのが、「おまけ小掃除」の習慣です。

「〜しながら」
テレビを見ながら、リモコンのホコリや手垢をサツときれいに。

「〜の合間に」
レンジでチン！の間に、コンロの油汚れをサツとひと拭き。

「〜の合間に」
顔を洗ったついでに、洗面台をキュキュツと磨く。
いつもの動作に「おまけ小掃除」をプラスする習慣をつけましょう。

お掃除用品を見直して
さらに手軽に、効率よく

昔ながらの雑巾は、乾きにくくてニオイが気になることもあります。そこで雑巾の代わりに、キッチン用の台ふきんを活用します。手軽なサイズで拭きやすく、薄手なので乾きやすさもポイントです。何枚か用意して洗濯しながら使い回せば、いつでも気持ちよく拭き掃除ができます。

また、「おまけ小掃除」に大活躍するのが、消毒用エタノールで

「〜の手軽に、楽しく続けられる強い味方です。」



PROFILE

家事・掃除・住宅アドバイザー
藤原 千秋さん

大手住宅メーカー営業職を経て2001年より All About「家事・掃除・子育て」ガイド。また、雑誌やマスコミで、住まいまわりのライターとして活躍中。著書多数。3児の母。



水まわりの
ハウスクリーニングをご用意!

Life Time 通信
掲載商品

プロならではの技でクリーニング!

キッチン、浴室、トイレなどの水まわりのハウスクリーニングをご用意しています。プロの技術でクリーンな毎日をご提案します。

※一部のマンションにはLife Time 通信は同封されていません。

窓を 変える

快適が広がる 窓のリフォーム。



AFTER
カバー工法で仕上げた新しい窓は、少し小さくなるだけで前後の印象も変わらない仕上がりが、さまざまな快適さを実感しています。



内側が網入りガラス、外は透明ガラスの2枚ガラスになっています。2枚のガラスの間にはアルゴンガスまたは乾燥空気が入っているため高い断熱効果を発揮します。



BEFORE



既存の枠の上から新しいカバー枠をはめ込んでいきます。



ベランダ側から見たリビングの窓。外壁を傷めることなく、工事が完了しました。

外の音が気になる、窓際が寒い、暑い……そんなお悩みはありませんか。そのお悩み、窓のリフォームで解決できるかもしれません。共同購入システムで窓のリフォームをされたH様ご夫婦。予想以上の効果に驚いています。

「サッシは交換できない」と、あきらめていた

H様が暮らすマンションは、築25年の3LDK。立地や環境にはご満足されているご自宅ですが、窓まわりにはお悩みを抱えていらっしゃいました。

「特にリビングに面した大きな窓は、滑りが悪く開け閉めのたびにストレスでした。それに外の冷気の影響で、暖房を強めてもなかなか暖まらず、足下から冷えてきて窓寄りに食卓を置いていたので、寒い日の朝は落ち着けなかったんですよ」

「窓は共有部分だから、変えられないとリフォーム雑誌で読んで、あきらめていたんです」

そんな時、規約改訂を経た共同購入サポートシステムで窓のリフォームが可能だという情報が舞い込んできました。

「面倒な手続きもサポートしてくださると聞いて、主人も納得しました。思いがけず補助金もおりたんですよ。本当に助かりました」

「カバー工法」の手軽さに感動！

願ってもないチャンスに喜び、5カ所ある窓すべてのリフォームを決定されたH様。不安をよそに、工事は2日で完了。音もほとんど気にならず、事前の準備も「窓まわりを少し片づけたくらい。あまり負担はありませんでした」

今回H様のリフォームに採用されたのが、「カバー工法」という方法です。古い窓枠の上に新しい窓枠を被せるため、外壁を傷めることがありません。窓が数センチ小さくなるという難点はありますが、工期も短く、住みながらの工事が可能です。

「手際よく窓が新しくなってびっくり。こんなに手軽にできるんですね」

気持ちいい毎日
冬こそ快適を実感

リフォーム後、なにより感動したのが、冷暖房の効きがよくなり、家全体の居心地がよくなったことです。

「冬場は廊下に出ても寒くないですし、家の中の温度差が少なくなりました。暖房を使う時間は3時間ぐらい短くなったかしら。設定温度も下げたので、光熱費が以前より安くなったんですよ。夏も同様に、冷房の効きがよくなりました」

また、以前は雑巾で拭きとっていたガラス面の結露も大幅に改善されました。

「そのままにしているとダニやカビが発生して、アレルギーの原因になることもあると聞いて。リフォームを決断して、本当によかったわ」

断熱だけではない効果も

「実は最近、近所でマンションの工事をしていて、外に出ると結構音がするんですよ。でも窓を閉めていけば部屋の中では全然音がしなくて驚きました」

断熱と防音性能が高まりご満足の様。より快適になったご自宅を毎日楽しんでおられます。



リフォームを終えて快適な毎日について語るH様。

リフォームについて、 ご相談ください

東急コミュニティー・グループの
リフォーム会社

株式会社
東急 Re・デザイン

[ご相談受付]
0120-994-109

受付時間：9：00～18：00
(年末年始を除く)

※ご対応は翌営業日となる場合があります。

東急リデザイン リフォーム 検索



※一部のマンションにはLife Time通信は同封されていません。

「共同購入サポートシステム」とは

マンションの専有部(住居部分)のリフォーム、メンテナンスについて共同購入希望者を募り、一括で集中的に工事を行うことで、コストダウンや工期短縮などのメリットを共有するシステムです。

5つのメリット	規約改訂・申請手続き 一括代行	管理組合との連携 工事の調整
	資材・設備機器を 一括仕入れ	工事費・運搬費・養生費を みんなでシェア

カバー工法

外壁と既存のサッシ枠はそのままにサッシを取り付けて既存のアルミサッシ枠をカバーしてしまう工法です。



1 既存の障子を外す



2 新しい枠を取り付ける



3 新しい障子を取り付ける

いよいよ冬本番！ 積雪寒冷地域に学ぶ“マンションの冬季対策” Vol.2

建診ドクターは、マンションのかかりつけ医

東急コミュニティの維持保全サービス「建診力」において、マンションの健康状態をチェック・把握し、症状に応じ適切な判断を行い対処方法を提案する、マンションのかかりつけ医。今回は、北海道支店の建診ドクターが、冬季対策をアドバイスします。



建診ドクター

株式会社東急コミュニティー
北海道支店 技術チーム
有賀 優貴 さん (ありが ゆうき)

マンション維持修繕技術者 / 2級電気工事施工管理技士 / 甲種第4類消防設備士 / 管理業務主任者

冬に起こるマンションの不具合を知り、事故を未然に防ぐ！

もうすぐ本格的な冬が始まり、普段は雪があまり降らない地域でも、大雪や寒波が発生することがあります。私たち人間と同じように建物の寒さ対策も、積雪寒冷地域とそれ以外の地域では異なります。北海道では、給水管や排水管にヒーターが設置され、寒さに対する対策がなされていますが、多くの地域ではそこまでの対策をしていないのが実情です。

一般的に外気温が -4℃を下まわると、室内でも水道管の凍結の恐れがあります。昨年は首都圏でも寒波に見舞われ、最低気温が -5.4℃まで下がりました。水道管が凍結すると、水が出なくなるだけでなく、水道管の破裂により修理にも費用がかかります。寒波の予報が出た時や、冬に長期間家を空ける際は、事前に水道管内の水を抜くことをおすすめします。

また、わずか数センチの積雪でも、東京などでは交通機関の麻痺や路面凍結による転倒事故などが起こりますが、その程度の雪なら北海道では普通に生活をしています。その違いは、事前の準備と降雪後の対応です。

雪が降る前のマンションまわりの対策の一つとして、融雪剤を活用しています。雪の融点を下げるため、積雪量を減らすことができます。ただし、融雪剤は、凍結防止を目的としているため降雪前に散布が必要で、降雪量が多い場合にはあまり効果が望めません。また、便利な一方、融雪剤の成分による塩害も懸念されています。

一方、降雪後の対応としては、やはり雪かきです。北海道では毎朝の雪かきは当たり前のことです。その毎日の行動が大きな事故を未然に防ぎます。まずは、お住まいのマンションで雪かき道具の準備をしましょう。エントランスやマンション内で人通りが多い部分などの雪かきを行うことで、転倒事故などを未然に防ぐことができます。

★ワンポイントアドバイス

水道管内の簡易的な水抜き方法としては、メーターボックス内の水道の元栓を閉め、室内の水栓を開けることで水道管に残った水を抜くという方法があります。もしもの時に慌てないためにも、一度手順を確認してみましょう。



【お詫びと訂正】

151号建診ドクター記事内の東急コミュニティー技術研修センター「NOTIA」の写真説明が誤っておりました。誤「給排水設備」 → 正「空調設備」
お詫びとともに訂正させていただきます。

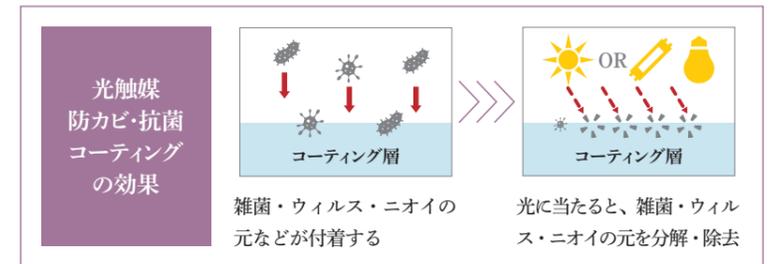


1. 浴槽、床の表面や隅の汚れ、天井や壁、シャワーまわりまで全体をクリーンアップ。 2. 緑の裏や便座のくすみ、黄色いシミまでしっかり除去。 3. 掃除後、光触媒コーティングで仕上げ、きれいを維持。

きれいなお風呂を長くキープするために



※掲載の画像はイメージです。



特集 02 SEASONAL HOUSEKEEPING

Life Time 通信 掲載商品
水まわりの防カビ・抗菌コーティング (ハウスクリーニング付き)
気になる汚れをスッキリ掃除。コーティング仕上げできれいが長持ち！
プロによる浴室やトイレの徹底的な掃除と光触媒ケスキコーティングのセットプランをご用意。ご家庭にきれいとお手入れをお届けします。
※一部のマンションには Life Time 通信は同封されていません。

お掃除後の光触媒コーティングでクリーンに保つ！

光の力できれいを保つ光触媒コーティング。水まわりの汚れを防ぐ方法に最適と注目されています。

徹底掃除とコーティングによるきれいの秘訣

浴室やトイレは使用頻度が高いので、こまめに掃除しても汚れやすく、衛生面が気になります。そんな水まわりを快適に保つ、光触媒コーティングが注目されています。

光触媒コーティングは、主成分の「酸化チタン」が光に当たるとで反応し、雑菌・ウイルス・ニオイの元を、水や二酸化炭素などに分解・除去します。特殊技術により、コーティング面に付いたカビの胞子なども分解し、浴室の不快なカビも除去できます。また、LED電球や蛍光灯などの弱い光でも効果を発揮します。普段のお手入れは水を流すだけでいいのも魅力です。

プロの手でクリーニングした後、光触媒コーティングで仕上げると効果的です。年に1度のお手入れで、快適な水まわりを保ちましょう。

おいしく食べて元気になる
旬菜レシピ

COOKING
03



PROFILE

料理研究家
浜内 千波 さん

徳島県生まれ。1980年ファミリークッキングスクールを開校。雑誌や書籍をはじめ、テレビ、各種の料理イベントで活躍中。

高野豆腐の洋風煮込み

年末年始の集いのシーンを彩る料理は、動物性たんぱく質をメインにしたものが多くなりがちです。今回は胃にも優しい植物性たんぱく質の高野豆腐を使ったヘルシーな一皿、「高野豆腐の洋風煮込み」をご紹介します。

高野豆腐の元となる大豆には、コレステロールや中性脂肪を低下させるたんぱく質、レジスタントプロテインが多く含まれています。このレジスタント

プロテインはたんぱく質でありながら、食物繊維のような働きもしてくれます。

料理のコツは高野豆腐を沸騰直前のお湯で戻すこと。高野豆腐は4倍くらいに膨れるので、しっかり水分を絞ります。材料は全て食べやすい大きさに切り10分程煮込みます。素材の旨みを吸った高野豆腐と優しい味わいのスープで気持ちもほっこり。洋風の盛り付けで楽しんでみてはいかがでしょうか。

材料 (2人分)

高野豆腐(乾物) …3枚(戻して240g) / 玉ねぎ…1/2個(100g) / ベーコン…2枚 / パプリカ…1/2個(75g) / ブロッコリー 1/3株(100g) / トマト…中1個(150g) / 水…1カップ(200cc) / 塩…小さじ1強 / 黒こしょう…適宜 / オリーブオイル…小さじ1

作り方

①高野豆腐を80～90℃の沸騰直前のお湯に5～6分つけて戻す。この時、お湯の温度が低いと柔らかく戻りません。戻した高野豆腐はしっかりと水分を絞って1枚を4等分に。



②玉ねぎ、ベーコン、パプリカ、ブロッコリー、トマトは食べやすい大きさに切っておく。ブロッコリーの茎は星型に抜く。型がない場合は皮をとり輪切りに。切った野菜は水に放さずそのまま調理。



③鍋に玉ねぎ、ベーコンを入れ炒める。次にパプリカを炒め、水と塩、高野豆腐、トマトを鍋に入れ5～6分煮る。ブロッコリーを入れて3～4分煮てオリーブオイルを鍋にまわしかける。



④お皿に彩りよく盛り付ける。



⑤最後にお好みで黒こしょうをふりかける。あればイタリアンパセリを飾ってもいい。

たらし & ふんわり
Vol.3



白洋舎
CLEAN LIVING
presents

カーテンも一年の汚れを落として、さっぱりと

年末の大掃除が気になる時期ですね。今年はぜひ、カーテンのお洗濯を加えてみませんか。外気に触れ、窓を覆うカーテンは、想像以上に汚れています。一年の汚れをきれいに落とし、気持ちよく新年を迎える準備をしましょう。日頃のお手入れ方法もご紹介します。



ホ コリや手垢、調理時の油や食事のニオイ、ご家庭によってはタバコのニオイやヤニなども……。知らず知らずのうちにカーテンの繊維の中に汚れが蓄積しています。そのままにしていると、しみやカビを誘発し、生地を傷める原因にもなってしまいます。

カーテンのお洗濯は、厚地のドレープカーテンや、レースカーテンは年に1回が目安です。上部のヒダにホコリが溜まっていたり、ホコリやカビ臭いニオイがする、という場合も要チェック。カーテンが汚れているサインですから、お洗濯のタイミングです。

大きなカーテンのお手入れは、クリーニング店へ。11月・12月限定サービスの白洋舎の「ワンデーカーテンクリーニング」は、1日で仕上がり、便利なサービスです。

カーテンは、日頃のケアも大切です。定期的に掃除をすることで、汚れの蓄積を防ぐことができます。全体をたたいてホコリを落とした後、衣類用ブラシでブラッシングしましょう。ポイントは、生地に入り込んだホコリを掻き出すようにブラシを動かすこと。衣類用ブラシの代わりに掃

除機をかけても効果的です。ホコリが溜まりやすいカーテンレールの上も忘れずに掃除しておきましょう。

また意識して行いたいのが、カーテンを開閉することです。生地を動かすことでホコリがつくのを防ぎ、カーテンを長持ちさせることができます。タッセルでまとめたままのドレープカーテン、閉めっぱなしのレースカーテンはありませんか。朝晩に開閉をしましょう。

年末年始は、お客様を迎えたり、家族団らんの機会も増える時期です。カーテンがきれいになれば、部屋がぐっと明るく、さわやかに感じられるものです。運気も上昇するかもしれませんね。



白洋舎集配サービスおよび
ワンデーカーテンクリーニングお申し込み先
0120-86-8944 (9:00～17:00)

※東急コミュニティーの「暮らしの窓を見て」とお伝えください。

家事は楽しく!をコンセプトにお届けする「シュフカジ」。いよいよVol.5を迎えることができました。シュフカジ術やバックナンバーはQRコードを読み取りお楽しみください。……▶



家事代行サービスの

「定期利用」ってご存知ですか？

お掃除の家事代行サービスを定期的に利用すると、とても便利! このサービスを利用中の田中家に、ハワイ旅行計画が持ち上がりました。不在の時もいつものハウスキーパーさんに鍵を預けられるので、お出かけしている間にお部屋はピカピカ!これならハワイ旅行にも安心して出発できそうです。



これまで家族旅行貯金を頑張ってきたりん子ですが、この冬は家族で念願のハワイ旅行の夢が叶うことに! いざ、旅の準備に取り掛かろうと水着に浮き輪と家族3人分の荷造りで、お部屋は散らかり放題です。



冬休みは家族みんなで
ハワイへGO!



家事は賢く
楽しくね!

田中家のズボラ主婦・りん子。夫のケンジとの間に小学3年生のひとり娘・千夏がおり、3人で楽しくマンション暮らしを満喫。趣味はパン屋めぐりとママ友とのランチ。



楽しいハワイ旅行を満喫した田中家が家に着いたときには、お部屋はピカピカに。「片付けを気にせず旅に行けるって、本当に便利で楽ちん!」と、りん子もご機嫌です。気持ちいいお部屋に帰ってきた3人はすぐにくつろぎ、ハワイの思い出話に盛り上がりしました。



お任せください!
No Problem!

ついに出発の朝。普段ならとても気になる散乱状態も気にせずワクワクドキドキの4泊6日のハワイ旅行へ!不在の間、家事代行サービスのいつものハウスキーパーさんが来てくれて、お部屋を掃除してくれるので安心なんです。

りん子おすすめの家事代行サービス「定期利用」って!?

家事代行の定期利用は、専任ハウスキーパーさんが訪問して、料理や買い物、掃除などの家事をサポート。日々の家事を家事代行にサポートしてもらうことで、家族の時間が持てたり、気持ちに余裕も生まれます。

※鍵を預かり、不在時の対応も可能(オプション)。



3つのメリット!

- 1 鍵預かり(オプション)で、ご不在時にも任せてOK
- 2 サポートしてもらった時間を有効活用できる
- 3 同じハウスキーパーさんをお願いできるので安心

お問い合わせ

株式会社ベアーズ

〒103-0007

東京都中央区日本橋浜町2-1-1

0120-552-445

[受付時間]9:00~20:00 365日受付

第2回

からだの危険信号を見逃さない

あなたご家族の明日を考える暮らしのジャーナル

NEXT Navi

遠く離れて暮らしている家族が集まる機会も多い年末年始は、健康について話すチャンスです。重大な病気に陥る前に、体は危険信号を出すこともあります。大切な家族の危険信号を見逃さないよう、みんなでチェックし、話し合ってみてはいかがでしょうか。

最近こんなことはない? / 血管のダメージチェック

- 動悸がする
- 息切れ・息が苦しい
- 胸が痛い
- 脈が速い、遅い、不規則
- 顔の片側に歪みがある
- 腕がしびれる、力が入らない
- 言葉が出てこない、ろれつが回らない
- 経験したことのない激しい頭痛
- 高血圧である
- コレステロール値の異常がある
- 高血糖がある
- メタボリックシンドロームを指摘されている
- 親に心臓病・脳卒中の既往がある
- タバコを吸っている
- アルコールを1日あたり25g(日本酒で1合)以上摂取する
- 普段からあまり歩かない

当てはまるチェック項目が多いほど、血管にダメージが起こり、心臓病や脳卒中などにつながるリスクが高くなります。

病気は体の中で静かに進行する

病気は突然起こるのではなく、体の中で徐々に進行していることも多いものです。突然起こるように見える心臓病の発作や脳卒中も、毎日の生活習慣により、引き起こされます。多くの病気には血管や血流が関係しており、高血圧、高血糖、喫煙、運動不足など不健康な生活習慣が積み重なると、動脈硬化が進行し、目には見えなくても血管がダメージを受けてしまいます。そうした状態に何らかのきっかけが加わることで、一気に重大な発作が起こるのです。特に冬は寒い場所と温かい場所との温度差で血圧や脈拍が変動し、心臓や脳の病気につながりやすくなりますので、高齢のご家族がいる場合には、より注意を払いましょう。一度、大きな発作が起こると、命が助かっても、その後に血管のダメージが重なれば心不全や失明といった重い病気を招く危険性が高くなります。

また、高齢になると気になる認知症も、蓄積した血管の

ダメージが影響していることがわかってきています。

家族の健康を守るには日頃の生活習慣から

悪い生活習慣を改善しないと、初めの小さな障害に、川の流れのように下流に行くほどさまざまな病気や問題が重なり、スピードと量を増して流れます。できるだけ上流で問題が小さいうちに流れを食い止めるためには、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙など、生活習慣病につながるリスクを一つでも減らしていく努力をコツコツと続けることです。それが、広い意味で将来の健康も守ります。高齢になって不調を感じてから長年の生活習慣を変えるのは意外に難しいものです。若いうちから家族全員が食事や運動、睡眠などのライフスタイルを見直し、血管を守る生活を長く続けて習慣化させていきましょう。

(医療ライター/塚越小枝子)