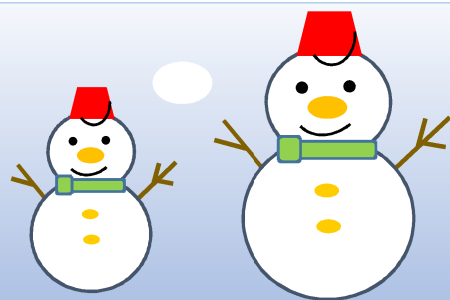




冬には冬のカビ対策！

冬のカビ対策



冬もカビが発生しやすい、現代の住宅事情

カビに気をつけなければならないのは梅雨か夏くらいと思われがちですが、現代の住宅では、冬もカビが繁殖しやすくなっています。

要因は・・・

- ・ 戸外と室内の温度差
- ・ 乾燥しているからと加湿器をつける
- ・ 寒さからドアや窓を閉め切る
- ・ 洗濯物の室内干しをする
- ・ 鍋料理の湯気 など... 思い当たることはありませんか？



現代の住宅は気密性も高く、室温を保ちやすく、湿気はこもりがち。そのため、カビの繁殖に適した条件が整いやすいのです。



カビが体に与える影響

カビは私たちの体に入りこみ、思わぬ病気を引き起こすこともあります。カビの胞子は非常に小さいため日常的に吸い込むこともあります。健康な人であれば抵抗力があるため多少のカビが体内に侵入してもカビの増殖を防ぐことが可能です。

しかし、赤ちゃんや高齢者、病気などで免疫力が低下した人などは、病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

- ☐ くしゃみ、鼻水などのアレルギー性鼻炎
- ☐ 熱がないのに咳が出続ける
- ☐ 咳が止まらず、微熱もある
- ☐ ヒューヒュー、ゼーゼーなど喘鳴の呼吸音
- ☐ 原因不明の頭痛
- ☐ 呼吸困難、息苦しさ
- ☐ 長引く風邪症状 など

カビが原因でこのような症状が出ていることもあります。



いつもと違った症状や長引く風邪、原因不明の咳が続く場合などは、一度呼吸器内科などで相談すると良いかもしれません。

新健診システムに関する現状報告

平成29年4月より新たな健診システムの導入を行いました。それにより皆様にお送りするご案内用紙と結果発送に關します確認作業に時間を要し、大変お待たせをいたすことが生じました。特に結果発送の遅延に關しましては、ご本人ならびに事業者様に大変ご迷惑をお掛けいたしましたことを深くお詫び申し上げます。

現在は個人様には約2週間で結果発送を行う体制が整いました。皆様に精度の高い健診をご提供できますよう一層努力して参ります。

今後ともご利用賜りますようお願い申し上げます。

事業部長 戸羽 祥二

＼ケーキのカロリーが気になる方にも／ Healthy X'mas cake

クリスマスパーティーのごちそうの後のお楽しみは
チーズと豆腐を使ったヘルシーケーキで聖夜を盛り上げましょう！



1人分 (1/6カット)
エネルギー 151kcal
(飾り部分は含まない)

- ★クリームチーズ 100g
- ★絹ごし豆腐 100g
- ★板チョコ 1枚(50g)
- ★砂糖 大さじ1
- ★小麦粉 大さじ1
- ★牛乳 大さじ1
- ★卵2個
- ★飾り用粉砂糖 適量

★作り方★

- ①チョコをレンジで溶かす
- ②オーブンを170度に余熱する
- ③材料全てをミキサーにかけ混ぜる
- ④型に流し入れて40分焼く
- ⑤粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす(一晩寝かせると一層おいしく仕上がる)
- ⑥粉砂糖やサンタクロースの飾りなどでデコレーションして完成



〒710-0824 岡山県倉敷市白楽町282
TEL:086-427-3333 FAX:086-422-6693
<http://www.fkmc.or.jp/checkup/>

