

元気の源 High Power Print

株式会社やまもと印刷工業 ニュースレター vol.21 2018年5月号



就寝中に足がつる方 同士です。夏に向け要注意！

どうも僕は頑固者の様で、ジョギング後のストレッチなどは家族から注意を受けたりします。

『体が硬すぎる!』

確かに肩が全く上がらなくなってしまうたり、走っていて足の裏筋を痛めてしまったりと、すっかりなんとも情けない輩になっております。

就寝中にも鼾がワークスマシンの如く給排気音を轟かせ迷惑を撒き散らしている様ですが、こまったのが足がつること。夢見心地の中なんとなく背伸びをするとふくらはぎに激痛が走り、深夜にのた打ち回ることがしばしば。

5月にはあまりの痛さに暫く動けなくなり、2, 3日ほど階段を上り下りするのにもなんとなく痛みを伴う状況でした。

このままでは安心して床に就けないので調べてみると、心当たりのある内容に辿り着きました。

それは「アルコール筋症」。

アルコール筋症とは、アルコールが原因で起こる筋肉の諸症状のこと。別名「アルコール性ミオパチー」とも呼ばれており、アルコールが筋繊維を破壊することで痛みが発生します。主な原因はお酒の飲み過ぎで、頭痛や胸やけといった症状だけでなく、筋力の低下や筋繊維が部分的に破壊されてしまうこともあるそうです。

お酒を飲んだとき、体の中ではアルコールを分解するため水分やビタミン、ミネラルが消費されます。アルコールを大量

に摂取すると、そのぶんビタミンやミネラルも必要となり、本来からだの中にあるべき量が不足。それによって筋肉痛やけいれん、他にも足のつりといった症状が出る場合もあります。



確かに思い当たる節があり、飲み屋さん梯子してふらふらになって帰った翌朝は全身筋肉痛だったりします。

先日ビラーの知人女性に話したところ、『私もよくつる。』との事。

そうなんです。酒飲みは全員このリスクをかかえている様です。

それから僕が心掛けるようにしたのが、しめのラーメンを水コップ3杯に。

最初の口あたりは寂しいですが、酔っ払いのお腹に入ってしまったら同じです。

トイレは近くなりました。

これから暑くなるにつれ、ビールの美味しくなる季節が到来です。

大切な体 充分労って夏を楽しみたいですね。

株式会社やまもと印刷工業はこんな分野が得意です。

- | | | | | | |
|---------|------------|---------|-----------|-----------|------------|
| ・企画 | ・クリアファイル | ・浮き出し加工 | ・フライヤー | ・レタッチ | ・うちわ |
| ・デザイン | ・トランプ | ・PP加工 | ・パッケージ | ・圧着はがき | ・パネル |
| ・印刷 | ・かるた | ・手提げ袋 | ・シール | ・マグネットシート | ・オリジナル扇子 |
| ・製本 | ・宛名印刷 | ・メモ帳 | ・ノベルティ | ・封筒 | ・ポケットティッシュ |
| ・断裁 | ・封入 | ・のぼり旗 | ・Tシャツプリント | ・映像制作 | ・コースター |
| ・名刺 | ・封緘 | ・マウスパッド | ・ラミネート | ・動画制作 | ・ジグソーパズル |
| ・パンフレット | ・アッセンブリ | ・カタログ | ・ステッカー | ・電子ブック | ・サインシート |
| ・自費出版 | ・カッティングシート | ・挨拶状 | ・伝票 | ・電子書籍 | ・サインボード加工 |
| ・包装紙 | ・バウチ | ・ポスター | ・写真撮影 | ・UV印刷 | |
| ・翻訳 | ・箔押し加工 | ・チラシ | ・写真加工 | ・CDジャケット | |

防災事業

- | | |
|-----------|---------------|
| ・長期保存水 | ・ブランケット |
| ・12年保存水 | ・ボンチョ |
| ・6年保存水 | ・毛布 |
| ・非常用トイレ | ・衛生用品 |
| ・携帯トイレ | ・レディーズサポートセット |
| ・ノベルティトイレ | ・避難生活用品 |
| ・防災非常食 | |
| ・厳選非常食 | |
| ・防災ズキン | |
| ・防災クッション | |

【目黒区 渋谷区 港区 世田谷区 品川区 大田区】

中目黒 学芸大学 都立大学 上野 東京 大手町 恵比寿 祐天寺 目黒 代官山 渋谷 三軒茶屋 品川 田町 白金 高輪 五反田 大崎 自由が丘 六本木 広尾 新宿 代々木 原宿 駒込 大井町 大森 蒲田 青山 表参道 池袋 乃木坂 お問い合わせ頂ければ、記載以外の何処のエリアのお客様にも喜んでお伺いさせていただきます。

編集後記

アルコール筋症の症状に、筋力の低下や筋繊維が部分的に破壊されてしまうとありました。筋トレやっても成果が出ないのに実感した次第です(汗)。まずは健康第一に考えて、生活習慣を変える必要があるようです。