# くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2025 年 8 月吉日発行
発行責任者：猪野工務店
〒781-8008
高知市潮新町 1 丁目 14-9

<今月の話>

1. 今月の話題　―泳げる子、泳げない子を分けないために―
2. 季節と体のおはなし―更年期症状に大豆―
3. スウィーツメモリー　―ラングドシャ―
4. 建築知識　―エアコン除湿のしくみ―
5. 辛口コラム　―プラスチックごみが脳まで侵入―

## 今月の話題　～泳げる子、泳げない子を分けないために～

この夏、公立学校で水泳授業の廃止や縮小が進んでいるというニュースが目立ちます。プールの老朽化や教員不足、施設維持のコスト、そして水着になることや更衣への抵抗感といった現実的な理由が背景にあるとはいえ、水泳には、単なる体育ではなく、「命を守る力」を育てる面もあります。

水泳授業の代わりにスイミングスクールなどに通うという選択肢が浮かびますが、それが誰にとっても現実的な手段とは限りません。月謝や水着代、送迎の負担など、家庭の経済状況によって「泳ぐ機会」を得られない子が出てくる可能性があるからです。

実際に、イギリスでは、学校の水泳指導が不十分な地域で、社会的に恵まれない家庭の子どもほど泳げないという調査結果が出ています。日本でも、「家庭の事情によって泳げる子と泳げない子が分かれる」――“泳げる力”をめぐる、新たな教育格差が生まれることも懸念されます。

世界の多くの国では、水泳を「すべての子に教えるべき技能」として重視しています。スウェーデンでは小学校卒業までに 200 メートル泳げることが国の基準となっており、イギリスでも小学生に 25 メートルの泳力と水難時の自己救助法を習得させることが必須です。

だからこそ、学校で教えないなら、社会として何らかの支援が必要です。スイミングスクールへの補助や、地域での無料講習、NPO や自治体との連携など、家庭任せにしないしくみが求められます。

市民プールで水とふれあう体験をさせたり、夏休みに川や海で「浮く・慣れる・楽しむ」といった小さなステップを積ませるだけでも、子どもにとっては大きな一歩になるでしょう。

子どもが水に親しみ、泳げるようになることは、楽しいだけでなく、いざというときに自分の命を守る力につながります。「泳げるかどうか」が家庭の経済状況で決まってしまう時代にしないよう、私たち大人ができる工夫を考えていきたいですね。

# 【季節と体のお話し】-更年期症状に大豆-

気持ちの落ち込みや、体の不調――それは、暑さのせいだけではないかも知れません。病気でないかどうかを病院で調べてもらうことは大事ですが、もしかしたら、男性も女性も、更年期の可能性があります。

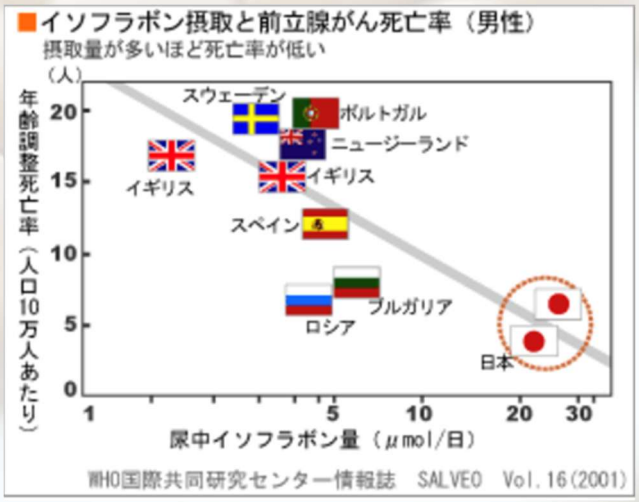
女性の更年期は、閉経前後で女性ホルモンの一種である、エストロゲンが一気に減少することから起こる症状です。心身の健康や美容の「お守り」とも称される女性ホルモンですが、一生のうちに分泌される量はわずかティースプーン１杯ほど。だからこそ、このバランスが崩れるとさまざまな体調不良を引き起こす可能性があります。その女性ホルモン量は 40 歳頃から急激に減少します。症状には個人差がありますが、ホットフラッシュ、冷え、関節痛、不眠、うつ、さらには、高脂血症や高血圧など、生活習慣病（メタボ）にもつながってしまいます。

こんな女性の更年期症状の治療法は、一般にホルモン補充療法と漢方があります。しかし、ホルモン補充療法は副作用の心配があったり、漢方は人によって効き目が違ったりします。

代わりに、効果的と考えられているのが、大豆などに含まれるイソフラボン。イソフラボンは、エストロゲンとよく似た分子構造を持つため、「植物性エストロゲン」とも呼ばれるほど。イソフラボンを摂ると、エストロゲンの代わりに、更年期症状を穏やかに抑えることができるそうです。

一方、男性更年期は、加齢によって主要な男性ホルモンであるテストステロンが減少することで起こります。その結果、ホルモンバランスが崩れて自律神経が乱れ、さまざまな不調が現れます。男性の場合、ぜひ気を配りたいのが「前立腺」のトラブルです。前立腺肥大は 50 歳以上の男性の 3 人に 1 人、60 歳以上では 10 人に 8 人が潜在患者と言われます。尿の回数が増える、排尿後にすぐにトイレに行きたくなる、尿が出にくく下腹部に不快感がある、などの症状があります。

男性更年期の前立腺トラブルにも、薬物療法や手術療法のほかに、前立腺を刺激する活性型男性ホルモンの合成を抑制する働きがある、イソフラボンが注目されています。




そもそも、男性もわずかに女性ホルモンを分泌しています。骨の健康は女性ホルモンが支えていますし、前立腺でも女性ホルモンが重要な働きをしています。前立腺がんは世界的に増加傾向にありますが、イソフラボンの摂取量が多い地域ほど前立腺がんの死亡率が低いことが報告されています。

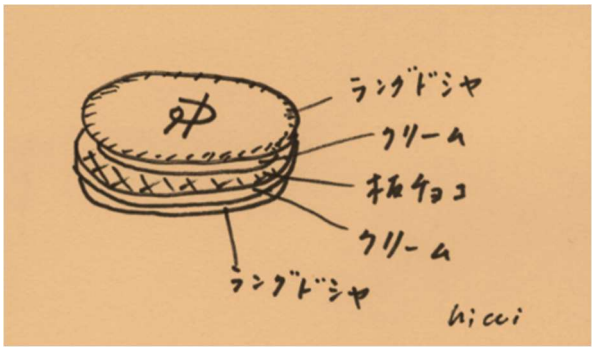
昔から日本の食卓に欠かせない大豆食品が、今もなお家族の健康を支えてくれているのですね。

# 【スウィーツメモリー】 -ピエール・エルメ・パリのラングドシャ-

二度見する美味しさで、いわゆる**定番ではない一品**を紹介します。

「ピエール・エルメ・パリのラングドシャ」

薄焼きクッキーのラングドシャの間に、クリームと板チョコがサンドされ、口に入れるとサクッほろっと崩れる繊細さにも関わらず、味の確かさと、ケーキを食べたくらいの満足感に、二度見間違いありません。




6 枚ずつの黄色、茶色、ピンクの包みは、定番のミルクチョコレート、ビターチョコレート、独創的な「イスパハン」の 3 種を表します。イスパハンとはペルシャの古都であり、その地が原産のバラの名。スイーツでのイスパハンは「ピンクの宝石」と称され、バラ、ライチ、フランボワーズの 3 つのハーモニーが織りなすフレーバーで、「パティシエ界のピカソ」と賞賛されるピエール・エルメ氏が生み出したものです。バラの上品な香りとライチのフルーティな香りが、フランボワーズの酸味と香りを引き立てます。

PIERRE HERME PARIS
【夏季配送】ラングドシャ 18 枚詰合せ
配送料金：全国一律 1,100 円（税込）
三越伊勢丹オンラインストアより

カラフルなマカロンなど洗練された高級菓子で知られるピエール・エルメ氏。4 代続くフランス、アルザスのパティシエの家系の生まれでしたが、世界 1 号店は意外にも日本にあります。

1988 年に東京赤坂のホテルニューオータニの一角に 14 平方メートルの店を開き、今ではパリ、ストラスブール、ニース、ロンドン、モナコ、ドーハ、東京、横浜、名古屋、神戸、京都、香港、バンコクなどに事業展開しています。

今も創造性あふれる菓子作りに挑戦し続け、独自の“オート・パティスリー”（高級菓子）のノウハウ伝授にも意欲を燃やしています。

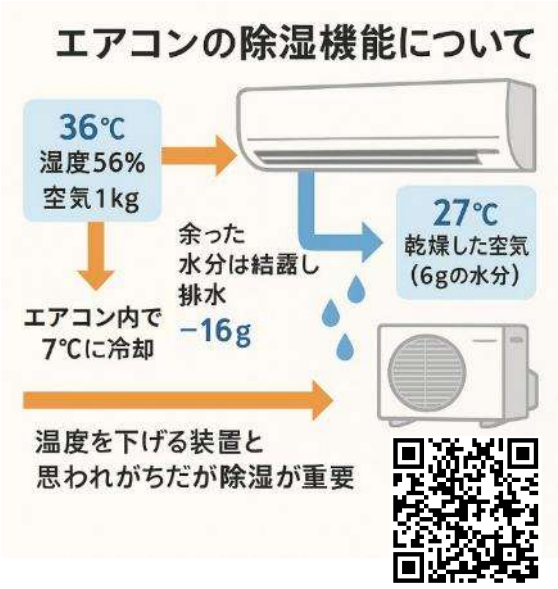
# 建築知識　エアコン除湿のしくみ

地上の空気約 0.85 ㎥は 1kg です。夏の蒸し暑い日に、たとえば気温 36℃・湿度 56%の空気 1kg には、約 22g の水分が含まれています。これをエアコンの室内機で 7℃まで冷やすとどうなるでしょうか。36℃の空気は最大で約 38g の水分を抱えられますが、7℃では 6g しか保持できません。つまり、余った水分（22−6＝16g）は水滴となり、結露してポタポタと落ち、屋外へドレンから排出されます。

こうして除湿された空気は室内に戻り、まわりの空気と混ざって 27℃ほどに戻りますが、持っている水分はたった 6g。つまり乾いた空気です。この空気が部屋に広がることで、室内の湿度が下がっていくのです。多くの人はエアコンを「室温を下げる装置」と思っていますが、実は除湿こそが重要です。空気が乾くと汗が蒸発しやすくなり、人が本来持つ体温調節機能が働きやすくなります。

日本は太平洋から、温暖化でさらに湿った風を直接受けるため、世界でも特有の蒸し暑さがあります。ところが、日本の天気予報では湿気を数値で示していません。これは非常にもったいないことです。

相対湿度（%）は時間帯によって変動が大きく、報道には向かないかもしれませんが、「絶対湿度（g/kg）」は季節や風向きに応じて安定した指標になります。太平洋の湿った空気か、大陸の乾いた空気かが一目でわかり、日本の季節変化をとらえるのに有効です。つまり、私たち日本人にとって、絶対湿度はもっと活用すべき大切な情報なのです。




QR コードからアクセスすれば、気温や絶対湿度（g/kg）、相対湿度（%）を簡単に計算できる。

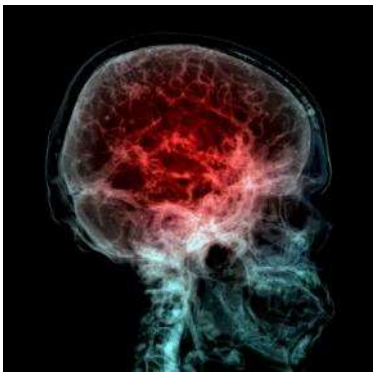
---

# 辛口コラム　プラスチックごみが脳まで侵入

世界のプラスチック生産は年間 3 億トンを超え、生活の隅々にまで浸透しています。2023 年には海洋に 250 万トンの微細ごみが存在するとされ、これは 2005 年の 10 倍にあたります。5mm 以下のマイクロプラスチックや、1μm 未満のナノプラスチックは自然に分解されず、永続的に漂い続けます。当然プランクトンや魚に取り込まれ、それを食べる人間の体内にも入ります。魚介類はもちろん、最近では練り製品や畜産物からも検出例があります。

特に注目されるのは、こうした微小プラスチックが人の肝臓や腎臓だけでなく、脳にも蓄積されている点です。2016 年と 2024 年の 52 人の遺体を比較した調査では、脳内のプラスチックは 8 年間で約 50%増加。しかも肝臓や腎臓の 7〜30 倍の濃度で蓄積されていた例もありました。認知症と診断されていた 12 人の脳内では、さらに 3〜5 倍多かったといいます。ただし、これが直接的な原因かどうかは、今後の研究に委ねられています。

また、海だけでなく家庭内にも化学繊維などから発生する微小プラスチックが浮遊し、呼吸とともに体内に取り込まれます。プラスチック使用をめぐる国際規制は、産油国などの反対で足踏み状態です、このまま使い続けることのリスクは無視できません。地球の生態系を守るためにも、生分解性素材への転換が急務です。



脳の血管　ナショナルジオグラフィックス