

ずっと快適、もっとしあわせ

軟水生活

Vol.20

流行前からはじめよう インフルエンザ対策

イガイと簡単
さっくり取り組もう!



軟水生活のひろば

掲載しきれなかったおたよりは公式ホームページ、公式Facebookページ、その他の販促物でもご紹介していく予定です。ぜひチェックしてください！（見出しは編集室で作成しています）

• ちょっと自慢気になる水です！

近所に住む娘が洗濯をした後の洋服の仕上がりが違うと言う、何気なく使っていたがうれしくなった。風呂水もやわらかいと言う。兄弟から新築祝いにもらって13年友達の水を汲みに行くのを聞いて私んちには、良い水があるの…。ちょっと自慢気になる。

大阪府 NIさん

• フランスでも使いたい！

もう10年以上使っています。皆風呂好きです。フランスに住んでいる長女家族はこちらに来るといつも向こうにも欲しいと言っています。

埼玉県 ランディさん

キラキラと 輝く美髪 還暦前
栃木県 N・Mさん

軟水で おはだすべすべ うれしいな
長野県 ゆいさん

お風呂には 潤肌美人 極楽だ
千葉県 M・Bearさん

群馬県 すーさん



奈良県 まなみさん



『軟水生活』では、本誌やお使いの商品へのご意見、ご感想、ご質問、さらにイラストやペットの写真を募集しています。P5のはがきをご利用いただくか、下記のFAX、メールにお寄せください。

FAX：089-960-4319

メール：nansui_life@miuraz.co.jp

滋賀県 プリンセスさん



北海道 ひまわりさん

軟水生活プレゼント

P6の「軟水クロスワード」正解者の中から抽選でいつもより20名多い50名様に「潤肌美人」編集部セレクト20包1セットをプレゼント!

vol.20だけに
20包!

P6のクロスワード正解者の中から抽選で50名様に軟水のための入浴剤「潤肌美人」をプレゼントします。「ローズ(マイルド)」「森林(マイルド)」「ローズ(強)」「森林(強)」「ラベンダー(強)」の5種類の「潤肌美人」から、編集部が1種類をセレクトし、20包を1セットにしてお送りします。

締め切りは2017年12月31日(日)消印有効。ご応募には、P5のはがきをご使用ください。当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。



ずっと快適、
軟水生活
もっとしあわせ

公式ホームページ
<http://www.nansui.jp>

公式 Facebook ページ
<https://www.facebook.com/nansuiseikatsu/>

三浦工業株式会社

〒799-2696 愛媛県松山市堀江町7番地

2017.10

流行前から始めよう インフルエンザ 対策

例年12月から3月にかけて
流行するインフルエンザ。

香港型、ソ連型、いろいろと耳にしますが、
普通の風邪とはどこが違うのでしょうか。

インフルエンザの理解を深めて万全の対策をとみましょう。



インフルエンザ大解剖

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる呼吸器感染症で、ウイルスにはA・B・C型の3種類あります。このうち近年国内で流行しているのはA型のA(H1N1)亜型(2009年に流行した新型インフルエンザと同じ亜型)、A(H3N2)亜型(香港型)とB型で、季節性インフルエンザと呼ばれます。C型が流行することは、あまりありません。

毎年流行する季節性に対し、10~40年周期であらわれるのが新型インフルエンザです。多くの人が免疫を持っていないため、社会的にも大きく影響します。

今から8年前、2009年4月にアメリカとメキシコで新型インフルエンザA(H1N1)2009の発生が報告されました。日本の各国際空港では、いわゆる「水際作戦」がとられ、インフルエンザの「パンデミック(世界的流行)」が連日報道されていたのは記憶に新しいところです。

なお、季節性のA(H1N1)亜型(Aソ連型)は、2009年の新型インフルエンザ発生後はほとんど姿を消しています。

インフルエンザと一般的な風邪の違い

インフルエンザ

- インフルエンザウイルスの感染で発症する。
- 高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、咳、のどの痛み、鼻水などの症状が比較的急速にあらわれる。
- 強い倦怠感など全身にあらわれる症状も。
- 乳幼児はまれに急性脳症を、高齢者は肺炎をとまうなど重症化することがある。

一般的な風邪

- さまざまなウイルスや細菌の感染によって発症する。
- のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、咳、発熱(高齢者では高熱にならない場合もある)などの症状が比較的ゆっくりあらわれる。
- 症状は鼻、のどなど局所的。

資料
厚生労働省『インフルエンザの基礎知識』(2007年12月)、厚生労働省「インフルエンザQ&A」(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>)、厚生労働省・公益財団法人 予防接種リサーチセンター「高齢者のインフルエンザは重症化することがあります。流行する前のワクチン接種などが有効です。」、厚生労働省「平成28年度 今冬のインフルエンザ総合対策について」(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/>)、厚生労働省「新型インフルエンザに関するQ&A」(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/02.html>)、

インフルエンザを予防するには

インフルエンザは口や鼻から体内に入ったウイルスが細胞に侵入して増殖します。これが感染です。感染後にインフルエンザの症状があらわれることを発症といいます。

季節性も新型も、インフルエンザの感染経路は飛沫感染と接触感染の2つです。予防は、この感染経路の遮断とともに、ワクチンの接種や体の抵抗力を高めることが有効です。

飛沫感染



接触感染



インフルエンザ予防

5つのポイント

POINT 1 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは感染を完全に抑えられませんが、発症を抑える働きが認められています。また、感染しても症状が重くならないようにする効果があります。流行前の12月上旬頃までの接種がおすすめです。

POINT 2 外出後は手洗いを

次に紹介する「正しい手の洗い方」を実践してマメに手を洗いましょう。インフルエンザウイルスにはアルコール消毒も有効です。

正しい手の洗い方

- ★手洗いの前に爪は短く切っておきましょう
- ★時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

POINT 3 適度な湿度を保持する

空気の乾燥は気道粘膜の防御機能の低下を招きます。加湿器などを使って室内の湿度を50~60%に保ちましょう。

POINT 4 よく食べてよく休む

十分な休養とバランスのとれた食事での抵抗力が高まります。

POINT 5 人の多い場所への外出を控える

流行時は人混みや繁華街への、不要不急の外出を避けましょう。

咳エチケットの実践

インフルエンザはまったく症状が無い場合や風邪と似た症状しかあらわれない場合があります。そのため、周囲も感染者本人も気づかずに感染を広げてしまうことがあります。

咳やくしゃみが出るときは、日頃から咳エチケットを心がけるようにしましょう。

1 周囲の人からなるべく離れて咳やくしゃみをする。

咳やくしゃみのしぶき(飛沫)は約2m以上飛ぶといわれています。

2 咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う。

マスクをしていない場合には、ティッシュなどを活用。使ったティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てること。

3 咳やくしゃみを押さえた手を洗う。

POINT 2の「正しい手の洗い方」を実践してください。

4 マスクを着用する。

咳、くしゃみが出ている間はマスクの着用を。使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てること。

国立感染症研究所「IDWR 2017年第5号<注目すべき感染症> インフルエンザ」(<http://www.niid.go.jp/niid/ja/flu-m/flutoppage/591-idsc/idwr-topic/7087-idwrc-1705.html>)、国立感染症研究所「パンデミック(H1N1)2009 インフルエンザQ&A」(http://idsc.nih.go.jp/disease/swine_influenza/QAFlu09-3.html)、政府広報オンライン「正しい知識を持って!『新型インフルエンザ』に備える。」(<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201512/1.html>)、東京都感染症情報センター「インフルエンザ」(<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/flu/>)、内閣官房新型インフルエンザ等対策室(<http://www.cas.go.jp/jp/influenza/index.html>)

もし、インフルエンザにかかったら

「インフルエンザかな?」と思ったら、しっかりマスクを着用して早めに受診しましょう。

インフルエンザの治療薬(抗インフルエンザウイルス薬)には服用に適切な時期があります。発症から48時間以内に服用をはじめると、発熱期間が通常1~2日間短縮され、ウイルス排出量も減少されます。ただし、この時期以降になると、十分な効果を期待できません。

また、ウイルスの排出時期は発症後3~7日間といわれています。この期間は外出を避けるとともに咳エチケットを徹底しましょう。なお、学校保健安全法では、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで」が出席停止期間です。

インフルエンザにかかったら安静にして、できるだけ水分と栄養、休養をとり自宅で療養してください。



手洗いにはやっぱりミウラの軟水

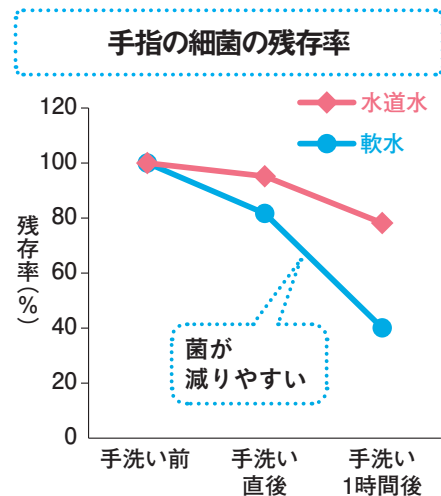
手洗いは、手や指に付いたインフルエンザウイルスを洗い流します。

今回は、軟水ライフ通販商品のハンドソープ「キラリノ」にも含まれているリノール酸カリウム石けんを使い、水道水とミウラの軟水での手洗い効果を比べてみました。

この実験ではまず、手洗い前の手指の細菌数を測定しました。次に、水道水とミウラの軟水それぞれで手を洗いました。その後、菌数を測定すると、手洗い直後でも1時間後でも、ミウラの軟水のほうが菌数が減少していました。

これは、ミウラの軟水では、石けんが石けんカスにならないため、石けんの持つ殺菌力と洗浄力が最大限発揮できたためです。

風邪やインフルエンザ予防の基本は手洗いから。手洗いの効果を高めるミウラの軟水は、家族みんなの健康の味方ですね。



リノール酸カリウム石けんと、水道水(硬度80 mg/L)またはミウラの軟水を使用して手洗いをした。手洗い前と、手洗い直後または手洗い1時間後に、グローブジュース法で手指の細菌を回収し、細菌数を測定した。手洗い前の手指の菌数を基準として、手洗い直後と1時間後の細菌の残存率を算出し、6名の平均値を示した。

軟水紀行 尚仁沢湧水

栃木県
塩谷町

栃木県北部に位置する標高1,794.9mの高原山の釈迦ヶ岳。尚仁沢湧水は、その南斜面中腹の標高590mに湧きます。1985年に「日本の名水百選」に選ばれた硬度23mg/Lの軟水です。

山と木々に育まれた軟水

尚仁沢湧水が歴史に登場するのは古く、奈良時代にさかのぼります。山岳仏教が盛んな当時、信者たちが尚仁沢(精進沢)で身を清めたと伝えられています。

十数か所から湧き出る源泉一帯は樹齢数百年におよぶブナなどの広葉樹の原生林に覆われ、この木々が保水の役割を果たしています。

湧出量は1日65,000m³。四季を通じて水温は一定で、11℃前後とほぼ変化がありません。そのため、夏は涼しく、冬も凍結することなく動植物に潤いをもたらしています。

また、この水は硬度23mg/Lの軟水で、おいしい水としての評価が高く、水汲み場は連日多くの人で賑わっています。



森をぬうように流れる尚仁沢の溪流。周辺は県の自然環境保全地域に指定されている。さらに、地元住民がつくる「高原山の自然を守る会」や塩谷町が自然保護に努めている。



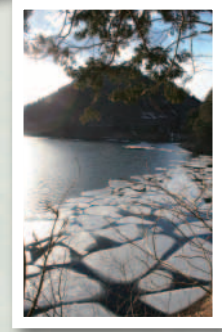
源泉から直接水をひいた水汲み場は、尚仁沢湧水の下流、東荒川ダム横の「尚仁沢名水パーク」にあり、県内外から多くの人が訪れている。
※1回の水汲みはポリ容器で5本まで。給水用のホース使用は禁止。



尚仁沢名水パークに隣接する「尚仁沢はーとらんど」では地元特産品と軽食や塩谷町のB級グルメ「里芋ふらい」を販売しているほか、年間を通して、四季折々のイベントが楽しめる。

DATA 尚仁沢はーとらんど
所在地: 栃木県塩谷郡塩谷町大字上寺島1618-4
☎0287-41-1080
利用時間: 9時~17時
定休日: 年末年始

大木が真っ赤に色づく壮観な紅葉谷。



湖面が凍結しない3月から12月はマス・ヘラ鮒・ワカサギの釣り場として親しまれている。

秋、冬に訪れるなら

10月から11月にかけては尚仁沢湧水の溪流一帯が赤や黄の秋色に染まり、季節の情緒を感じられます。この尚仁沢以外にも塩谷町にはおすすめの紅葉の絶景ポイントがあり、それは東荒川上流の秘境、紅葉谷です。険しい山道を抜けた先に樹齢200年を超えるモミジの大木が多数残るスポットで、圧巻の光景が広がります。

また、冬季なら東古屋湖へ。例年通りなら1月以降、湖面が凍り、神秘的な景観に変貌します。写真愛好家の撮影スポットとして知られる場所です。

ミウラの軟水で
コーヒーの味がまろやかに

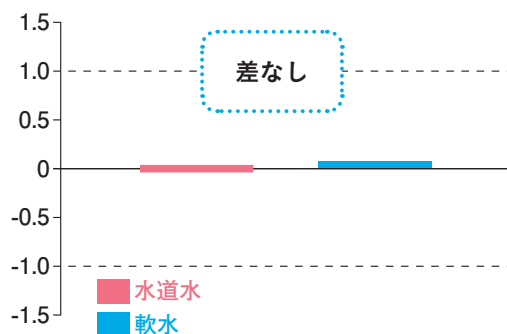
「ミウラの軟水でコーヒーを淹れると味がまろやかに感じられる…」とたくさんの感想が届いています。

一体どういことなのでしょう。

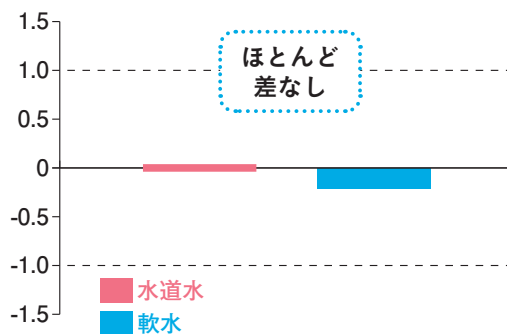
味覚センサーを使って調べてみました。



苦味雑味の比較



渋味刺激の比較



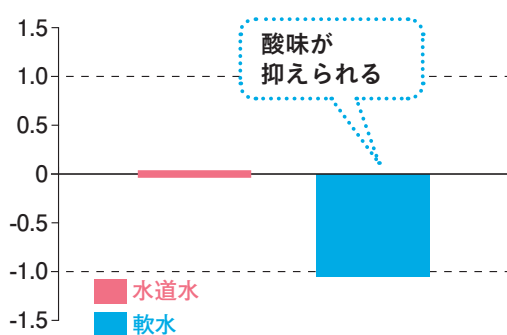
軟水と水道水を比較すると、

苦味や渋味はほとんど差がありません。

ところが酸味を比較してみると…

一般的に人が違いを感じるほどの差(1以上)があることが分かりました。

酸味の比較



コーヒー粉に沸騰させた水道水(硬度70mg/L)またはミウラの軟水を注ぎ、攪拌して3分間静置後、ペーパーフィルタでドリップし、急冷したコーヒーを味覚センサーにて分析。4回コーヒーを抽出して測定した平均値。水道水のコーヒーを0(基準)とした時の、ミウラの軟水のコーヒーの先味の苦味雑味、渋味刺激、酸味を表した。一般的に人が違いを感じる差が1とされている。

ミウラの軟水では、酸味が抑えられるために、
全体としてまろやかに感じられるのですね。

まろやかな軟水「霧島裂罅水」仕込み

黒霧島

霧島酒造は明治34年(1901年)に宮崎県都城市で川東江夏商店としてスタート。大正5年(1916年)から芋焼酎の自社製造を始めました。

芋焼酎の生産量を順調に増やしていた霧島酒造は、増産に必要な水を確保するために、昭和30年(1955年)に工場内で井戸を掘削。このときに掘り当てたのが、都城盆地の地下約100mにある巨大な水がめから湧き出る、まろやかな軟水でした。「霧島裂罅水」と命名されたこの水は、適度に炭酸ガスを含み、焼酎づくりの大敵である鉄分をほとんど含まないため、酵母菌の発酵に最適。霧島酒造では、焼酎の仕込み水や割り水はもちろん、全ての製造工程で、この水を活用しています。本格焼酎のおいしさの源泉です。



黒霧島

平成10年(1998年)発売の芋の香りを抑えた芋焼酎です。宮崎県限定から少しずつ販路を広げ、瞬く間に全国でファンを獲得。水は霧島裂罅水、芋は南九州の広大な畑で栽培したサツマイモ・黄金千貫(コガネセンガン)を使用。そして、大正5年の初蔵出の焼酎と同様に「黒麹」で仕込まれています。この黒麹がトロツとした甘み、キリッとした後切れを醸し出しています。

左写真 900mL 25度 924円(税抜)

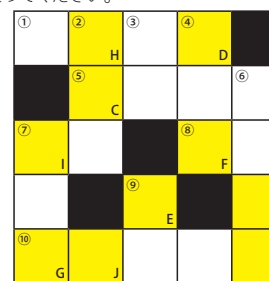
右写真 720mL 25度 996円(税抜)

霧島酒造株式会社 お客様相談室 ☎0986-22-8066

軟水クロスワード

クロスワードパズルを解いて、A~Jに当てはまる文字をアルファベット順に並べると、ある言葉が出てきます。答えをハガキに書いて送ってください。

正解者には抽選で無添加せっけんのセットをプレゼント。詳しくは次ページの「軟水生活プレゼント」をご参照ください。(2017年12月31日消印有効)



ヒント ミウラの軟水ご使用のポイント!

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

よこのかぎ たてのかぎ

- ① サンタのソリを引く赤鼻の動物
- ② 名前をあげて指定。○○○で非難。
- ③ ミカンやお餅も放っておくと生えてくる…
- ④ ⇄NO
- ⑤ キリスト教を日本に伝えた宣教師。フランシスコ。○○○○
- ⑥ 涙が出るところ。○○○○が緩む。
- ⑦ ごはん
- ⑧ 化粧。○○○アップ。
- ⑨ 故郷の自慢。お○○○○
- ⑩ 生き○○をさらす

前号Vol.19の答え

か_Aぎ_Bり_Cな_Dく_Eぜ_Fろ_G

み	み	か	ぜ
ぎ	い	き	
く	ろ	ご	ま
あ	さ	が	お
な	み	り	ん

水にまつわる世界遺産

No.7

イエローストーン国立公園

アメリカ合衆国 世界自然遺産 1978年登録



世界遺産は1978年から登録が始まりました。イエローストーン国立公園は、このときに選ばれた12件のひとつです。この公園は1872年に設立された世界初の国立公園で、アメリカ中西部、ロッキー山脈上に広がっています。総面積は約9,000km²。四国の半分に匹敵します。公園の地下は大量のマグマがたまる世界最大級の火山地帯のため、ダイナミックで神秘的な熱水現象を目の当たりにできます。約4万Lの熱水を約80分ごとに吹き上げるオールド・フェイスフル・ガイザーや世界最大の間欠泉スチームボート・ガイザー。グランド・プリズマティック・スプリングには熱水を好むバクテリアが生息し、温泉をカラフルに彩ります。

こうした世界的に比類のない表面的な地熱活動とともに、エルクやバッファロー、コヨーテなど多彩な野生動物が暮らす自然が残っています。