



■夏バテ：夏が大好き、「暑い暑い」といながら食欲も低下し、活動的な人には全く理解できない

夏バテ。夏バテは、夏まけ、暑気あたりなどと言いますが、「だるい、疲れやすい、食欲がない」のいわゆる夏バテ3態によって、身体が弱ることを言います。湿気や気温の急激な変化に体のリズムがついていけず、自律神経の働きが鈍くなることからおこります。ですから、湿気の多い梅雨から初夏にかけてや、蒸し暑い真夏から残暑にかけて起こりがちというわけですね。初めてサウナに入ると、数分と居られないのに、だんだん長く居られるようになるのは、身体が熱さに適応するためです。急に暑さが増すと、徐々に体を慣らしていけず適応が遅れるというわけですね。

体温は、視床下部にある体温調節中枢がコントロールしています。暑さで体温が上がると、この中枢は皮膚表面の血管を広げ、皮膚にある汗腺に汗を出すように指示して、体温を下げます。こうして血管が広がり、血液が多く流れるようになると、心臓は心拍数を増やして対応します。また、汗などで水分が奪われて血液の粘り気が増すので、心臓は一層頑張らなければならないならず、エネルギーを余計に使います。エネルギーは汗を作るのにも欠かせません。

人間は、糖質や脂肪を燃やしてエネルギーを作りますが、この燃焼に必要なのが、ビタミンB群です。ところが暑いと食欲が落ちて、きゅうめいや果物などの糖質ばかりを摂りがちなため、ビタミンB群が不足し、エネルギーが作りづらくなります。エネルギーがいつもより多く必要なのに、まかなえないためバテてしまうというわけですね。

夏場は冷たい飲み物を摂りがちですが、身体を冷やしすぎたり、消化吸収を悪くして、下痢などの胃腸障害を引き起こし、夏バテを重くしかねません。冷房の効きすぎや、暑い外気と冷房温度との温度差により、手足のだるさやしびれ・身体のはてり・喉の痛みや頭痛・皮膚の荒れ・神経痛生理不順などを起こす「冷房病」も、夏バテに拍車をかけます。

バテるメカニズムが分かったら、早速、夏バテ対策を実行しましょう。

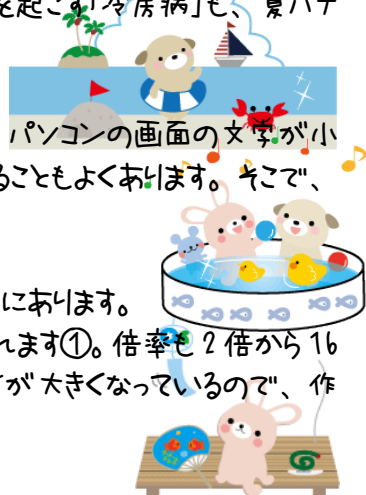
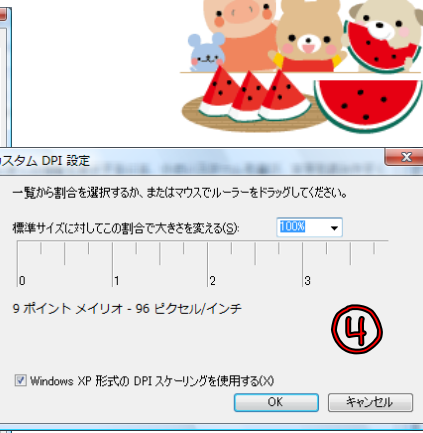
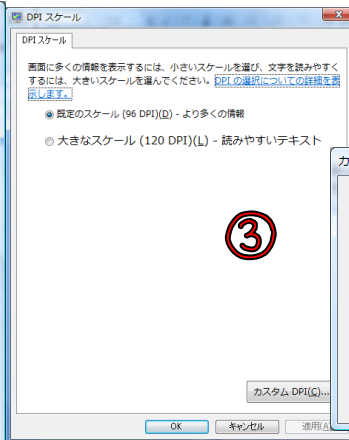
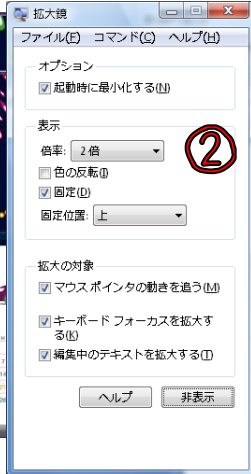
■文字のサイズを大きく表示する：人間、年をとるとどうしても視力が衰えてきて、パソコンの画面の文字が小さくて見にくくなってきます。また、仕事で一日中パソコン画面と睨めっこだ目酷使することもよくあります。そこで、今月号からWindows Vistaで文字を拡大する方法を3つ紹介したいと思います。

1. 拡大鏡

スタートメニューの「アクセサリ」の中の「コンピュータの簡単操作」というフォルダの中にあります。拡大鏡を起動すると、通常はポインタで指し示した部分が画面の上部に大きく表示されます①。倍率は2倍から16倍、拡大部分を上だけだけでなく左右下に変更することもできます②。最近ではディスプレイが大きくなっているので、作業の邪魔に感じることは少ないでしょう。

2. DPIスケール

コントロールパネルの「個人設定」のウィンドウの左側に「フォントサイズ(DPI)の調整」という項目があります。「DPIスケール」ダイアログが開くので「大きなスケール(120DPI)・読みやすいテキスト」を選びます③。右下の「カスタム DPI」ボタンを押して、自分で文字の大きさの割合を決めることもできます④。DPIとは、dot per inchの略で、1インチの幅の中にどれだけのドット(点)を表現できるかを表します。



- ◎パソコントラブル御相談下さい!
- ◎パソコン本体・周辺機器、格安にご提供させていただきます!
- ◎パソコン教室無料体験実施中!
- ◎リサイクルインク販売しています。価格・種類などはスタッフまで。
- ◎使い終わったインクカートリッジの回収をしています!ご協力お願いします!
- ◎ご意見・感想などございましたらスタッフまで!

TEL 059-366-0888 FAX 059-366-0877

E-Mail office@madecom.co.jp

URL http://www.madecom.co.jp

発行・2009年8月1日

編集・作成：早川 尚孝/近藤 広貴

株式会社 マデコム

