

# フジハート

2026.4  
Vol.137

## 私とフジアートの人生いろいろ



花粉が猛威を振るっていますが、季節的にはこれから過ごしやすくなってきますね。皆様、いかがお過ごしですか。フジアート株式会社 代表の渡邊富士雄です。

頻尿は「またトイレ…」という焦りが日常に影を落とします。高齢になると決して珍しい不調ではありません。つい膀胱炎を疑いがちですが、痛みや出血が目立たないのに尿意が頻繁に来る場合、背景に「過活動膀胱」が潜んでいることがあります。

過活動膀胱のサインは大きく4つ。①昼間に8回以上トイレへ行き、1回の尿量が少ない「頻尿」。②夜に3回以上起きてしまう「夜間頻尿」。③尿意を感じた瞬間、我慢がきかないほど切迫する「尿意切迫感」。④間に合わず漏れてしまう「切迫性尿失禁」です。中でも頻尿と夜間頻尿は、生活の質をじわじわ下げる「静かなストレス」になりやすいところが厄介です。

ではなぜ起きるのでしょ。過活動膀胱は、膀胱に尿をためる力が落ち、少量でも膀胱が収縮して「出したい」と感じてしまう状態。加齢で膀胱の粘膜が萎縮し、膀胱そのものが硬く小さくなることがあります。膀胱炎を繰り返した人や、粘膜に慢性炎症がある人は、膀胱が過敏になりやすいとも考えられます。さらに強いストレスや冷え、緊張の連続などで自律神経が乱れると、膀胱の制御がうまくいかず尿意が暴走しがち。骨盤底筋が弱って膀胱が下がる、内臓下垂や便秘で膀胱が圧迫される、といった「支える力・押される力」の問題も重なります。

養生の第一歩は、“膀胱を刺激する要因を減らし、ためられる環境を整える”こと。日常でできることとしては、まず体の乾燥と冷えを放置しないこと。特に夜間頻尿がづらい人は、寝る前の冷えが引き金になりやすいため湯船でしっかり温まり、湯冷めしない工夫が効果的です。腹部にカイロを当てるなど、下腹部を「温めて守る」。意識はシンプルですが侮れません。また粘膜が荒れやすい体質の人は“炎症を育てない食べ方”へ。小麦食品(グルテン)や甘いものを控え、植物油の摂りすぎに注意することも有効です。

そして見落とされがちなのが、骨盤底筋という“下からの支え”。尿もれや下垂感がある人は、骨盤底筋トレーニング(いわゆる骨盤底筋体操)を習慣化すると、膀胱への刺激が減りやすくなります。コツは「強く一回」ではなく、「弱くても毎日」。歯磨きのように生活に埋め込むほど、体は変化に応じてくれます。

頻尿・夜間頻尿は、根性で我慢するほど悪化しやすい不調です。冷え、炎症、ストレス、筋力低下、便秘や下垂...原因を一つに決めつけず、自分に当てはまりそうな要素から生活を組み替えていく。トイレの回数を減らすことは、行動の自由を取り戻すことでもあります。つらさを「年齢のせい」と片づけず、今日から小さく整えていきましょう。

今年も WBC侍 JAPANが盛り上がりました。1次リーグ全勝の1位通過で順調な滑り出しでしたが、まさかの決勝ラウンド1回戦敗退。ベネズエラ戦で8-5の残念な結果に終わりました。侍 JAPANの胴上げを期待して、テレビに釘付けだった方は多いのではないのでしょうか。残酷ですが勝負事は結果が全て。

この大会をバネにさらに飛躍して、次回大会は優勝をして欲しいです。侍 JAPAN、感動をありがとう！

代表取締役 渡邊 富士雄



# 現場の風景

施工現場の様子をご紹介します



現場監督

岡 俊秀

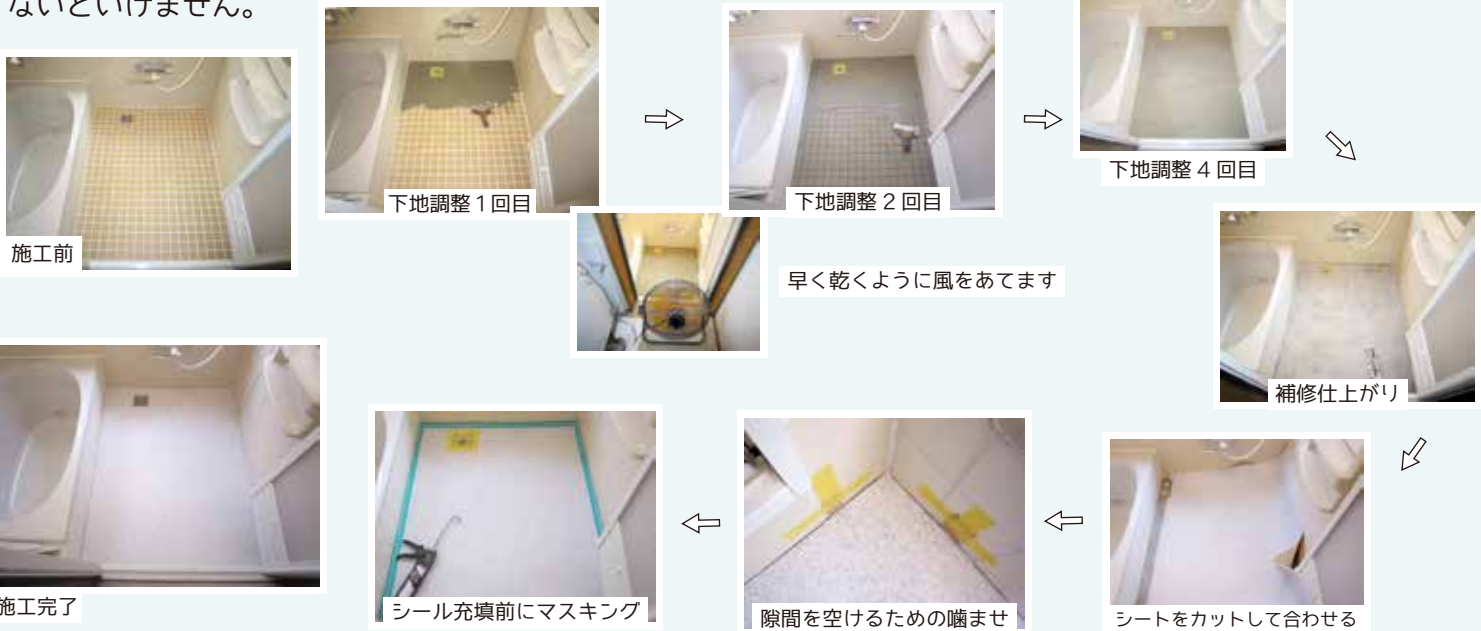
令和8年 1月19日(木)、20日(金) 天気：晴れ

戸建て浴室床のタイル面に、東りのバスナフローレを貼る工事です。

1日目は下地調整。凸凹やタイル目地を補修材で埋めて平滑に仕上げます。補修材はやせ等があるため、硬化後に繰り返し仕上げます。扇風機で風をあてると早めに乾きます。今までの経験では4回繰り返し仕上げれば平滑になったのですが、今回は5回仕上げになりました。午前中に2回、午後に3回仕上げて1日目は完了です。補修材が硬化・乾燥するまで待ち時間になりますが、今回は待ち時間に和室の壁紙を貼ることができたので、無駄なく作業できました。

2日目は床シート貼りです。壁際、排水溝廻りはシールを充填するので、3~5mmすき間を空けて施工します。すき間を空けることでシールの接着面が広くなり、剥がれにくくなるからです。2日目はシート貼りとシールの充填なので、午前中で作業が完了しました。

施工後、次の日から入浴ができますが、シールの中が硬化するまでは何日かかかるので、シール部分に気をつけないといけません。



## イマドキ・トピックス

ちょっと気分があがる、今話題のコトや物をご紹介します！



### 大注目の麻辣湯とは？

麻辣湯(マラータン)とは、中国発祥のスパイシーなスープ料理。麻(マー=花椒)のしびれる辛さと辣(ラー=唐辛子)のピリッとした辛さがベースのスープに好きな具材を選んで楽しめるのはもちろん、薬膳の食材やスパイスがたくさん使われているので身体を温め、デトックス効果が期待できるヘルシーフードとして人気です。

スープ料理ですが、春雨などが入っていて、麺類のような感覚です。中華麺やフォーやビーフン、カロリーを意識する方はこんにやく麺など、カスタマイズ可能なのも良いところ。増えている専門店ではセルフサービス形式が多く、ボウルとトングを持ち、冷蔵ケースから好き

なトッピング(野菜、肉、練り物など)を選べます。辛さや麺の種類を選び厨房で煮込んでもらって、完成した状態で提供されます。

もちろんおうちでも作れます。鶏ガラベースのスープにおろしニンニクやショウガ、しょうゆ、ラー油などをお好みで入れ、唐辛子と花椒を加えて煮立て、豚肉や鶏肉、エビなどの海鮮、練りものや野菜などお好みの具材を入れて煮れば完成！野菜は、白菜やもやし、ほうれん草のほか、キノコ類もおすすです。

手軽につくれる市販のスープの素や鍋つゆなどもあるので、ぜひチェック＆お試しください！



# Que Será, Será

... 余裕を持って過ごしたいと思う今日この頃



リフォームアドバイザー

齊家 春美

今年もお客様に進化した商品（建材）や便利な物、お勧めのリフォームなどさまざまなものをご紹介します。
きたいと思います。なるほど！そんなものがあるんだ！と、リフォームの際にお役立ていただけたらと思います。

今回は【キッチン編】です。

キッチン周りに貼るパネルですが、コンロ周りは熱に強い不燃材での仕上げとなるため、使用できるものが限られます。キッチンパネルは単色が多く、柄も少ないため、なかなか床材や建具に揃える事が難しかったのですが、パナソニックから「ベリティスウォール不燃」というパネルが発売されました。

木目調の不燃メラミン化粧板を使用しているため、コンロ横にも施工可能です。壁のアクセントや装飾の一部として取り入れれば、キッチンとリビングがつながる落ち着いた空間に仕上がります。もちろん洗面室にもご使用いただけます。ご興味のある方はフジアートスタッフまでお気軽にお問合せください。



<p><b>ソフトウォールナット柄 UY</b></p> <p>和洋を存心のある色合いとゆめめく輪郭輪郭が魅力のウォールナット。様々な美しい木目や、やわらかな肌触りを感じて空間を演出します。</p>	<p><b>グレージュアッシュ柄 RV</b></p> <p>和洋を存心のある色合いとゆめめく輪郭輪郭が魅力のウォールナット。様々な美しい木目や、やわらかな肌触りを感じて空間を演出します。</p>	<p><b>ホワイトオーク柄 WY</b></p> <p>和洋を存心のある色合いとゆめめく輪郭輪郭が魅力のウォールナット。様々な美しい木目や、やわらかな肌触りを感じて空間を演出します。</p>
<p><b>ウォールナット柄 TY</b></p> <p>和洋を存心のある色合いとゆめめく輪郭輪郭が魅力のウォールナット。様々な美しい木目や、やわらかな肌触りを感じて空間を演出します。</p>	<p><b>イデアオーク柄 EV</b></p> <p>和洋を存心のある色合いとゆめめく輪郭輪郭が魅力のウォールナット。様々な美しい木目や、やわらかな肌触りを感じて空間を演出します。</p>	<p><b>ホワイトアッシュ柄 GY</b></p> <p>和洋を存心のある色合いとゆめめく輪郭輪郭が魅力のウォールナット。様々な美しい木目や、やわらかな肌触りを感じて空間を演出します。</p>
<p><b>チェリー柄 CY</b></p> <p>和洋を存心のある色合いとゆめめく輪郭輪郭が魅力のウォールナット。様々な美しい木目や、やわらかな肌触りを感じて空間を演出します。</p>	<p><b>メープル柄 JY</b></p> <p>和洋を存心のある色合いとゆめめく輪郭輪郭が魅力のウォールナット。様々な美しい木目や、やわらかな肌触りを感じて空間を演出します。</p>	

色は全部で8色です

## スタッフに聞いてみました。

Q. この春に卒業したいことやモノは？

春になり、暖かくなって着るものも心も軽くなる季節ですね。この季節になにか区切りをつけたいと思っていることはないか、聞いてみました。

渡邊 ... 腰痛を改善させたいです。筋トレをしていて、冬のゴルフは冬眠中なので最近腰の調子が良いです。

守家 ... 休肝日をつくる。体を労わる年齢になって来たので。

小石 ... 食べ過ぎることをやめたいです。でも控えめにすると間食してしまうので難しいです。太りにくい体質だったのですが、最近体重が少しずつ増えて年々更新中です。



花村 ... 闘病中の愛犬に対して心配しすぎるのを抑えたいです。心配し過ぎて不安な表情をしていると以心伝心します。私がおふざけしていると愛犬も明るい表情になります。愛犬の事を思うなら、不安な気持ちは払拭しないとです！

岡 ... 乾燥肌から卒業したいです。特に膝下からくるぶしまで。対策にオロナインを塗ってます。

鎌田 ... 睡眠不足からです。

堀口 ... 甘いものを減らして、肥満からの卒業ですかねえー 🐼



阿部 ... あと一口と食べすぎるのを卒業しないとです。お腹が苦しくて後悔するので...

三角 ... 夜更かしです。寝不足が毎日続くとネガティブな感情になったり、身体に悪影響なのを実感するので睡眠時間を最低5時間...できれば6時間以上は確保するために、夜早く寝るようにしたいです。

## 施工実例のご紹介

～ようやく自分に合う高さのキッチンに！～

Before



新築時からご入居されて約20年、奥様はヒールの付いたスリッパでキッチンに立たれていました。既存のキッチンカウンターの高さは85cmですが、奥様の身長を考えると80cmが使いやすい高さです。

IHコンロは数年前に交換されたばかりでしたので再利用をしました。食洗機も同様に交換されたばかりでしたが、新たにシンク下に食洗機を配置して、食器を入れるときに水ダレがしにくいようにしました。

カウンターの高さが5cm低くなることで、壁のタイルが貼られていないところが見えてきてしまいます。タイルを剥がして張り替えるのではなく、見えてしまう箇所のみをキッチンパネル仕上げにするご提案をいたしました。タイルに合わせたベージュ系にし、違和感なく馴染んでいます。もっと早くにやれば良かったとお喜びいただけました。

同様に迷われている方がいらっしゃいましたらぜひご相談ください。



☆ リフォーム DATA

リフォーム部位：キッチン

築年数：20年

ご要望：身長に合わせた高さの  
キッチンにしたい

施工日数：2日間

担当者：小石



After



☆この実例はホームページの『リフォーム事例』にも掲載しています

オススメ商品  
どこでも手洗

こだわりの手洗空間をお好きな場所に



玄関の手洗としてもオススメ

お好みのアイテムを自由に組み合わせて、色んな場所にお気に入りの手洗空間をつくることができます。

工房や産地にこだわり厳選した手洗器。焼きものならではの素朴であたたかい土味が、和風でありながらモダンな空間を作ります。

素材の魅力ある手洗器



Thank you for reading.

## 編集後記

事務スタッフ

三角由香



先月の始め、日ごとの寒暖差のせいか風邪をひいて長引いてしまい、2週間程なんとなく調子が戻らずにいました。この時期に体調を崩すことが多いのは風邪や花粉症のせいだけでなく、異動や新生活など環境の変化などが知らず知らずのうちにストレスとなり、自律神経が乱れやすくなるためだとか。また芽吹きの季節はヒトの気も陽に向うので、交感神経が優位になり免疫力が低下しやすいという要因も。自律神経の働きを整えるのに重

要な栄養素はトリプトファンやビタミンB群。精神の安定に関わるセロトニンや睡眠を促すメラトニンの材料となるため、これらが多く含まれる豚肉、鶏肉、鮭、豆腐、そば、ブロッコリー、サツマイモなどを積極的に摂るとよいそうです。いま流行りのせいろ蒸しや『イマドキ・トピックス』でご紹介した麻辣湯に好みの具材を入れるのが簡単でオススメです！

さて、今年度より本誌は年4回の発行に変更させていただくことになりました。引き続き、リフォームに関する情報や弊社の様子をお伝えするなど、楽しんでいただける内容をめざして参ります。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



## フジアート株式会社

藤沢大庭営業所 & ショールーム

〒251-0861 藤沢市大庭 5138-1

☎ 0120-34-6829

鎌倉大船営業所

〒247-0056 鎌倉市大船 3-15-28

☎ 0120-43-6829



<https://fujiart-fa.co.jp>