

# スマイル Smile

みづかる  
つながらる  
ゆたかになる

Vol. 37  
2022  
夏号



Interview <らしにスパイス>

## 自動車の主治医を見つけて 愛車と長いお付き合い

連載！入門

キャンプ編 第2回

# 自動車の主治医を見つけて 愛車と長いお付き合い

若い人のクルマ離れ、というキーワードを耳にして久しいですが、それでも生活の足、仕事の道具としてクルマは欠かせない、という方も多いと思います。今回は株式会社水谷自動車の水谷俊二社長から、1日でも長くクルマと付き合うためのコツ、秘訣を教えてください。

## 長く、安全に愛車を保つ第一歩

——私たちが住む宮城県では、今でもやはり自動車は必需品であるように思います。

そうですね。日常生活の足としてだけでなく、仕事においてもまだまだ必須アイテム、と言って差し支えないと思います。それだけに、急なトラブルで自動車が使えなくなってしまうようなことは、誰もが望んでいないことだと思います。

——急なトラブルは考えただけでゾッとしますね。修理にもお金がかかりそうだし、できることならトラブルを未然に防ぎたいと思うのですが。

やはり、日常点検を軽視しないことが大切だと思います。罰則はないとは言え、日常点検はドライバーの義務ですからね。

——確かに日常点検は侮れませんね。どうすれば異変に早く気付けますか？

難しく考えることはありません。「目」「鼻」「耳」を使って、いつもと違うところを見つける、というのが基本です。

——そう言われると、ちょっと安心しますね。具体的にはどうすれば良いですか？

まず「目」を使いましょう。クルマの周りをグルッと見回して、汚れやいつもと違う場所がないかチェックしてください。ボンネットも開けてみて、いつもと違うところがないかを見てみてください。ボンネットの中は、いつも見ていないと違いに気づかないかもしれませんね。

——見るだけ、ですね。では「鼻」は？

もっと簡単です。クルマから変なニオイがしないかの確認ですね。気をつけたいのは、「焦げ臭さ」と「甘いニオイ」です。甘いニオイの時は、ラジエーター液が漏れ出している可能性がありますので、要注意です。

——確かにそれは気をつけなければいけませんね。では「耳」は？

エンジンをかけて、変な音がしないかのチェックです。いつもは聞こえないゴムや金属の異音が聞こえたら、早急に修理に出してください。またブレーキを踏んだ時の異音、排気音のいつもの違いに耳をそばだててください。

——そのほか気をつけておくべきことはありますか？

そうですね、洗車をしましょう。ボディの汚れ、特に鳥のフン、虫、樹液などは塗装にダメージが残りますし、将来かかるかもしれないコストを回避しながら、クルマの身だしなみを整える、というイメージです。

## クルマいじり、自分でできる？

——さて、自動車の好きな方の中には、クルマいじりそのものが好きな方もいらっしゃいます。どの程度まで自分でやって良いものでしょうか？

厳密には、あらゆることをプロに任せたほうが安心だとは思いますが。私たちが儲かる、とかではなく、部品の知識、正しく取り付ける数値的根拠、工具など何から何までアプローチが違うからです。

——そこを何とか(笑)

そうですね、ワイパーゴムの交換なんかはご自身でやって良いと思います。自分のクルマに適したワイパーのサイズをちゃんと買うことができれば、あとはそんなに難しくありません。

株式会社水谷自動車

代表取締役

水谷 俊二 (みづたに しゅんじ)

1980年宮城県生まれ。

宮城県泉館山高等学校卒業

赤門自動車整備大学卒業

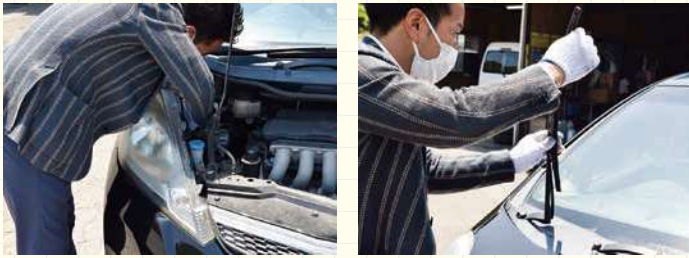
大手自動車ディーラーを経て2007年12月に株式会社

水谷自動車を創業。

<https://mizutanijidosha.com>







ボンネットの中やワイパーを自分の目でチェック



専用の設備や工具、豊富な専門知識で安心感UP

## ——タイヤ交換なんかはどうですか？

皆さん、タイヤ交換を軽く見ているフシがあって心配なのですが、タイヤは地面と接する、自動車の中でもかなり重要なポイントです。それを交換するわけですから、本来はプロに任せてほしい、というのが本音です。それでも自力でやられる場合には、きちんと舗装された平らな場所で、耐荷重に対応したジャッキ、しっかりトルクを掛けられるレンチなど、道具に気を使ってもらえればと思います。

## ——確かにタイヤ交換、甘く見ていたかもしれません。

外したタイヤの保管にも注意が必要です。タイヤはゴムでできていますので、野ざらし厳禁です。太陽光で劣化してしまうので、日光と風雨を避けて保管するようにしてください。

また、ホイールの寿命はプロでも見分けるのが難しいので、タイヤの購入の際にでもしっかりプロに見てもらおうようにしてみてくださいね。

## ——では、素人が興味本位で触らないほうが良いところはどこですか？ 色々あるでしょうけど、トップ5を挙げてもらいたいです。

まずブレーキ周りですね。分解は法律上、無資格の人はやってはいけないことになっています。事故に直結しますので、ブレーキの分解整備は必ずプロに依頼してください。

## ——次々行きましょう。

ライト類の取り付けですね。簡単にできる部分ではあるのですが、カバーがしっかりとハマらずに水が入ってしまうと、すぐにショートしてしまいます。また、ヘッドライトは取付角度を誤ると車検で通りません。

## ——ショートしたら、またすぐに交換しなければならず、無駄が多いですね。

電装系、特にドライブレコーダーの自力での設置にもちょっと気をつけたいですね。シガーライターからあれこれ電源を引っ張る行為は、家庭で言うところのタコ足配線ですので、すぐにヒューズが飛んでしまう恐れがあります。

## ——それは軽視できませんね。

ボディのキズの補修も、手を出す前にちょっと考えてほしいポイントです。もしプロに補修、修理を依頼するつもりなら何もせずに速やかに、というのが基本ですね。応急処置を自力でやってしまうと、その部分を結局取り除く作業が発生してしま

うので、自分でやる場合は目立たなくする、サビないようにする、くらいに留めておいてほしいです。

## ——ではラストは？

日常点検のところでも話しましたが、異音・異臭の放置は絶対にやめてほしいですね。「走るから大丈夫」は大間違いです。走り続けることで、さらに深刻な問題につながりかねません。自分でジャッジせずに、大事になる前にプロに相談してほしいです。

## クルマの主治医を探そう

### ——水谷さんの話を聞いていると、自動車を自分で触るのが怖くなりますね。

怖がる必要はないのですが、日本人ってどこかで「自分でやったほうが安上がり」みたいな「DIY 神話」を持っていると思うのですが、クルマに関しては、結果的に高くつく可能性があります。クルマいじりが好きな人、それを手間だと思わない人じゃない限りは、メリットがないと思いますよ。

### ——とすると、気軽にクルマについて聞けるプロを見つけておく必要性を感じますね。

新車をディーラーで買った人ならディーラー、よく行くガソリンスタンド、近所のカー用品のお店など、プロはすぐ身近にいるはずなんです。私たち自動車整備工場も、困っている人を見捨てられない職人気質の人が多いため、ぜひ気軽に使ってほしいです。

### ——「行きつけのクルマ屋さん」というイメージですか？

まさにそうですね。「ちょっと遠出するから、点検してほしい」というような使い方でも、私たちはウェルカムなんです。もっとももっと気軽に使ってほしいですね。そして私たちのような自動車整備工場と付き合っておけば、板金、修理、整備だけでなく、レンタカーの手配、代車の準備など、クルマのトラブルやその予防に対してかなり幅広く対応できるので、付き合っておくと安心感が増しますよ。

### ——まさにクルマの主治医ですね。

トラブルが起きた時に躊躇なく相談できる、そんなクルマの主治医を皆さんも見つけてください。もちろん当社へのご相談も大歓迎です。

### ——勉強になりました！ ありがとうございます。



8月7日は

# 鼻の日

「鼻の日」は、「は(8)な(7)」の語呂合わせから、昭和36年に日本耳鼻咽喉科学会により制定され、鼻の病気の啓発が行われています。鼻の病気は普段の生活に影響を与えることもあります。鼻の役割や病気を知り、健康な鼻を目指しましょう。

## 鼻の役割

### 呼吸

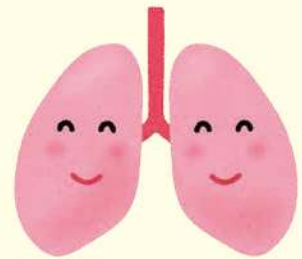
#### ◆加湿・保温

気管や肺に負担をかけないために、体に入る空気の温度や湿度を調整します。

#### ◆フィルター

空気中の埃や塵、ウイルスなどが体へ侵入することを防ぎます。

**なるほど!** 口呼吸より鼻呼吸の方が酸素を取り込む量が多く、脳に巡る酸素量も増えます。



### においを嗅ぐ

◆空気と一緒に入ってきたにおい成分の情報を脳へ伝達します



### 共鳴・発声

◆声を出す時に、出された音声に変化を与えて言葉を作ります

**なるほど!** 風邪をひくと鼻声になるのに関係しています。



## 主な鼻の病気

### 鼻炎

鼻の粘膜に炎症が起きている状態です。

**症状:** くしゃみ、鼻づまり、鼻水

#### ◆アレルギー性鼻炎

ハウスダストやダニ、花粉が原因で起こります。

#### ◆急性鼻炎

いわゆる「鼻かぜ」で、ウイルスや細菌が原因で起こります。

#### ◆慢性鼻炎・肥厚性鼻炎

急性鼻炎を繰り返したり、長引く場合に起こります。

### 副鼻腔炎

鼻の周りにある「副鼻腔」と呼ばれる空間内に炎症が起きている状態です。かつては「蓄膿症」とよばれていました。

**症状:** 膿のような鼻汁、鼻づまり、頬や鼻周囲の痛みなど

#### ◆急性副鼻腔炎

多くは急性鼻炎に続いて起こり、発症から1か月以内のものです。

#### ◆慢性副鼻腔炎

3か月以上症状が続くものです。はなたけ鼻茸(鼻ポリープ)ができることもあります。



## 鼻の病気を防ぐために

### 風邪予防をする

風邪をきっかけに炎症が起こります。日頃からバランスのよい食事、適度な運動、十分な休息をとり規則正しい生活を心掛けましょう。また、手洗い・うがいで細菌やウイルスを体内に持ち込まないようにしましょう。



### 鼻の乾燥を防ぐ

鼻の粘膜が乾燥していると防御機能が低下して細菌やウイルスに感染しやすくなります。マスク着用は鼻の乾燥対策になるといわれています。温かいタオルを鼻に当てたり、お風呂につかって身体を温めることも効果的です。



### 鼻をかむ時は静かに優しく

鼻の奥と耳は耳管じかんという管でつながっています。鼻を強くかむと耳管を通じて病原体が耳に入ってしまう場合があるので、強くかまないようにしましょう。

#### 正しい鼻のかみ方の4つのポイント！

1. 片方ずつ鼻をかむ
2. しっかり口から息を吸って鼻をかむ
3. ゆっくり少しずつかむ
4. 強くかみすぎない



### 鼻づまりを防ぐ

鼻づまりで鼻呼吸ができずに口呼吸を続けると、のどの痛み、風邪などの感染症、集中力の低下、虫歯や口内炎が起こりやすくなります。

口呼吸と睡眠時無呼吸症候群の関連も注目されてきています。鼻づまりが原因で口呼吸をしてしまう時は、鼻づまりの原因を改善・解消し鼻呼吸を意識しましょう。



### 鼻の不調は放っておかない

粘膜が炎症を起こしていると鼻血が出やすくなります。止まりにくく、じわじわ出る鼻血はがんが原因のこともあります。鼻は耳や咽喉と繋がっているため、鼻の病気を放っておくと中耳・咽喉頭・肺などの病気にもかかりやすくなります。

さらに、鼻の不調は、集中力の低下で勉強や仕事の能率が悪くなったり、イライラしてしまう、味が分からなくなり食事が美味しく感じない（風味障害）など、日常生活に影響を与えることも少なくありません。

気になる症状がある時は、放っておかず耳鼻咽喉科を受診しましょう。



# 新仕様！胸部X線デジタル検診車 X-17号車が完成



▶ 胸部X線デジタル検診車X-17号車が完成し、3月に納車されました。



3月中旬に加茂神社で交通安全を願って、ご祈祷していただきました。

▶ こちらの検診車は、通常のものより換気扇を多く取り付け、さらに空気清浄機を搭載しました。コロナ禍における安心安全に配慮した仕様となっています。



▶ 最新鋭の装置を取り付けより精密な画像撮影が可能となりました。

今後も皆さまの健康管理のサポートが出来るよう充実を図って参ります。



◎に様々なテーマを入れ、読者の皆様の新しいチャレンジを応援します。

連載！ まるまる 入門

# キャンプ編

## 第2回

## テントサイトで過ごしてみよう 編



近年大きな盛り上がりを見せるキャンプですが、最初の一步に何をしてもよくわからない、という人もいるかも知れません。今回はテントサイトでどのように過ごすのか、岩出山の人気キャンプ場「細峯ベース」のオーナー遊佐様の協力で編集部が体験してきました。

### まずは基地を設営

のんびり過ごしたい人も、アクティブな人も、まずは設営をしましょう。今回は見た目もかわいいワンポールタイプのテントを細峯ベースさんからレンタルしてみました。慣れないと大変かもしれませんが、そんな苦労も楽しみの一つです。

テーブルや椅子、焚き火台などを用意すれば、この日の基地の完成です。夜にはランタンを効果的に使いましょう。LEDランタンはとても便利ですが、写真のようなオイルランタンなら優しく揺らめく炎が雰囲気さをさらに上げてくれます。

### 外で食べるごはんは格別

今回は、晩ごはんを作って食事を楽しむことにしました。家のキッチンと違って、不便なこともあるかもしれませんが、その分工夫をしたり、逆に家ではできないような豪快な料理も楽しめたりします。今回は細峯ベースからメスティンを貸していただきましたので、ごはんを炊き、豪快に肉を焼いて食べることにしました。野菜炒めも作りましたが、事前に切ったものを用意しておくすとスムーズです。焚き火の炎を眺めながらの食事は、家では味わえない格別なもの。そんな視覚的効果も手伝って美味しさは何倍にも膨らみます。



### ルールを守って 気持ちの良いキャンプを

大自然との間に、何も隔てるものがない状態で過ごすキャンプは、とても気持ちが開放的になります。ただし、大きな音を出したり火やゴミの始末は、各キャンプ上のルールを守って楽しみましょうね。



HOSOMINE BASE - 細峯ベース -

<https://hosominebase.com/>

宮城県内では珍しい、プライベートキャンプ場として、令和2年にオーナー夫妻が自ら開墾した大崎市岩出山細峯地区にオープン。オーナーの心遣いが隔々まで行き届いたきれいで清潔なサイトづくりで多くのキャンパーに愛されている。Instagram など各種 SNS でも情報発信中！



# 協会通信

2022  
夏号

## TOPIC 1

### 令和4年度第一回理事会、令和4年度第一回評議員会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、決議の省略の方法により行われました。  
「令和3年度事業報告書」「令和3年度決算書類」「公益目的支出計画実施報告書」等について、理事会は令和4年6月6日(月)に、評議員会は令和4年6月23日(木)に原案どおり承認されました。

## TOPIC 2

### 新型コロナウイルス感染症対策の取り組み (ご理解とご協力をお願い)

新型コロナウイルス感染防止に配慮し、厚生労働省ほか関係省庁の通知、関連学会の見解等を踏まえ皆様が安心して受診いただけるよう適切な感染症対策に取り組んでおります。取り組み内容及び受診の際のお願いについてはホームページの新着情報をご覧ください。

ホームページは  
こちら



**お手軽  
夏のレシピ**



### ～我慢ばかりじゃ続かない! 美味しくカロリーオフ～ 揉むだけ簡単! 豆腐バナナアイス



1人分エネルギー  
98 kcal

#### 材料 (3人分)

バナナ 2本  
絹豆腐 1/2丁(150g)  
砂糖 大さじ1  
レモン汁 小さじ1  
※ポッカレモン等ボトル入りのものでも可

#### 作り方

- ① ポリ袋に絹豆腐、砂糖、レモン汁を入れ、袋の上から手で揉む。
  - ② 皮をむいたバナナを①に入れ、袋の上から手で押しつぶす。
  - ③ バナナがなめらかになったら空気を抜き、袋の口を閉じ、冷凍庫で3～4時間冷やし固める。
  - ④ 冷凍庫から取り出し、ポリ袋の端を切って、器に絞り出し、お好みでミントの葉を飾る。
- ※時間が経ってガチガチに凍ったものは、おろし金ですりおろして、ふわふわ“バナナかき氷”に♪

ダイエット中でも罪悪感  
少なめ♪ ただし食べ過ぎ  
にはご注意ください!



## 健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診 (学童・住民・事業所)  
検体検査

一般財団法人  
宮城県予防医学協会

TEL 022-343-7001(代)  
FAX 事業部・健診部 022-343-7032  
FAX 総務部 022-343-7083  
仙台市青葉区高森2丁目1番地39

施設健診 (人間ドック・  
一般健診・脳検診等)

一般財団法人  
宮城県予防医学協会  
健診センター

※健診センターへのご予約・ご変更・その他  
お問い合わせはこちら



0570-0109-55  
仙台市青葉区上杉1丁目6番6号



宮城県予防医学協会 ホームページ <http://www.mhsa.jp>