

# LUNA通信



2015年LUNAのブログに連載開始！

## 「のりのつまらない話」

とあるトイレ開発部/ハさんのこぼなし

《第1回》 お初にお目に掛ります。『ノリ』と申します。

ではまず自己紹介から。LUNAグループ理事長の関口由紀先生とは約10年前に知り合いました。

私は約30年に渡って、詰まる詰まらないの研究をしております。えっ、何が詰まる詰まらない、そうトイレです。特に便器が流れる流れないをメインテーマにしています。

皆さんもトイレって流れて当たり前と考えていませんか？どっこいそれが難しい問題で、人に言えない(!)、ちょっと犯罪スレスレ(?)の事をやりながら地道に研究を進めています。

実は昨年末に関口由紀先生と一緒にお酒を飲んだ時、研究成果をあまり人にお話しする機会がないと愚痴っていたら、このサイトを書いてみないかと勧められました。

トイレの中って、プライバシーの塊。トイレでの所作って、誰からも教えられたことが無いですし、親・夫婦・兄弟・友人にも話をするこ  
とってないですね。簡単な話ですが、スカートや下着の処理方法の所作や、トイレトペーパーの使い方なども千差万別。自分がマジョリ  
ティー（多数派）と思っていたことが、実はマイノリティー（少数派）  
だったということが結構ありそうです。

最近、トイレが流れなかったり、建物の排水配管が詰まる事故が増えているようです。トイレの正しい使い方って何なのでしょう。ちょっとトイレのこぼれ話を聞いてみませんか？驚くような発見があるかも！？

★LUNAグループBlog

<http://goo.gl/npndVA>

★LUNA Facebook

<http://goo.gl/gPPGzX>



### 目次

P1 のりのつまらない話

P2 特別コラム

Dr小関のホノルル通信

P3 水光注射

P4 LUNAキッチン

P4 掲載情報

## 走ってきました！！ 乳腺外科 Dr小関淳の

### ■ Honolulu Marathon History

## 「ホノルル通信」



自分はホノルルマラソンに魅せられた1人です。ホノルルマラソンは、心臓外科医のジャック・スキヤッフが「Long Slow Distance(ゆっくり時間をかけて長距離を走ること)」は心臓によいと提唱し、心筋梗塞後や弁膜症などの心臓手術後の患者に対して啓蒙活動を続け、1973年11月16日に第1回大会が開催されたことが始まりです。「患者さんのリハビリテーションの目標に」と創設されたフルマラソンのため、昔も今もホノルルマラソンには制限時間がありません。最後のランナーがゴールするまで、スタッフやボランティアは待っていてくれるのです。今回の最後のランナーは14時間21分16秒、現地時間の午後7時21分にゴールしました、夜の暗い中ですが感動的なゴールでした。

### ■ 日本への広まり

今回の参加者は30434人で、このうちの13454人、半分近くが日本人です。海外のマラソン大会で、こんなに多くの日本人が参加する大会はないと思います。これには北村次郎という日本人が深く関わっています。1979年、旭通信社の営業マンであった北村氏は、初めて第7回のホノルルマラソンを知りました。当時の参加者は8500人、そのうち日本人は500人程度でした。スタートでは花火があがり、参加者が本当に楽しそうに走っていて、完走者にはフィニッシャーTシャツが渡されていました(写真1)。北村氏はこの素晴らしいマラソン大会をぜひ日本に紹介したいと、日本人参加者向けの事務局を立ち上げたのです。その後、日本航空が協賛になり、有名タレントが走り、恒例の正月番組でも取り上げられるようになりました。人気に火がつき、参加者は毎年千人単位で増え続け、現在に至ります。一人の広告マンがホノルルマラソンと日本の縁を取り持ったのです。

### ■ No Rain , No Rainbow

今回の第42回ホノルルマラソンは、2014年12月14日に開催されました。ホノルルマラソンの朝はとても早いです。午前2時に起床、午前3時にホテルからスタート地点であるアラモアナ公園に向かい、スタートまで待ちます。午前5時、少し肌寒く小雨の降る中、スタートガンの合図と同時に上がる花火とともにスタートしました。雨の中のホノルルマラソンは初めてでした。過去の2回では、日差しが強く気温は30℃、走るには辛い条件でした。しかし今回は、時おり降る雨と風が寒いくらいで走りやすく、コース上には幾度も虹がかかりました(写真2)。レインボーで有名なハワイからのうれしいプレゼントであり、まさしくこれは『No Rain , No Rainbow (雨が降らなければ、虹もでない)』で、『辛いことの後には、必ず良いことがある』というアロハスピリットです。ホノルルマラソンを走る理由は色々あります。42.195kmのゴールの先に、どんな良いことが待っているのでしょうか。ぜひ走ってそれを感じてもらいたいです。そうすれば、必ずその理由が分かるはずですよ。



(写真1) 今回のフィニッシャーTシャツは白



(写真2) ホノルルマラソンのコース上に虹が

## LUNAに導入された水光注射って何？

最近注目されているヒアルロン注入法の一つです。

従来のヒアルロン酸注射と異なり、お肌全体に微量のヒアルロン酸を無数かつ均一に注入することを目的に開発された専用の機械で、一度にスピーディに表皮に注入していくものです。皮膚の浅い層への施術で、肌の内側から潤って、ハリと透明感がよみがえります。顔全体に10分位で注入できるのが特徴。LUNAでは頬などの大きい部位は一度に5本針、細かい部位は1本針を使用します。5本針の場合は直径1センチの円内に注入。1本針の場合は、細かく点々と注入します。非常に細い針での浅い層への施術なので、気になる痛みも大幅に軽減されているのが特徴です。

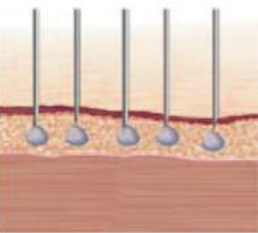


ヒアルロン酸をベースにその他の美容成分を  
オプションにて追加も可能！

- ① ボトックス（たるみ改善、シワ改善）
- ② 成長因子（持続性効果、万能的効果）
- ③ トラネキサム酸（シミ、肝斑改善）
- ④ ビタミンC（美白効果）
- ⑤ プラセンタ（万能的効果）



## 水光注射Q&A



Q 痛みはありますか？

A ツベルクリン注射の様な感じですが敏感な方には、皮膚麻酔クリームをご用意しております

Q 内出血は起こりますか？

A ほとんどありません。直後に赤みや腫れがでる場合がありますが、数時間でおさまります

Q お化粧はその日からできますか？

A 当日から可能ですが、あまりお勧めはしません

Q 効果はどのくらいもちますか？

A 皮膚の浅い層の顔全体に注入するため、従来の深い層に注入するヒアルロン酸注射より、持続は短く2~3週間づつ、定期的に継続していくことで、着実な効果が得られるでしょう

### ■モニターさんの声■

初めてで不安でした。少し痛みを感じ、直後は、少し腫れたように見えたのですが、ハリが増したのか、顔がふっくらとして弾力が増しました。

翌日鏡を見ると、ほうれい線が薄くなり、目の下のシワも薄くなりました。

継続してやっていきたいと思いました。

## 水光注射キャンペーン中！！

初回体験1回ヒアルロン酸2ml

<お顔全体>

¥19,000

— 回数券 —

3回 ¥60,000

5回 ¥94,000

初回体験1回ヒアルロン酸1ml

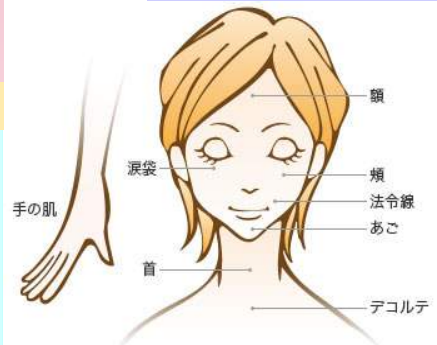
<気になる箇所集中>

¥15,000

— 回数券 —

3回 ¥48,000

5回 ¥75,000



水光注射 適用部位

顔、首、デコルテ、手などのお肌の若返りやニキビ治療に適しています



# 「ベトナム風春巻」



## <材料>

ライスペーパー（小）	12~15枚程度
春雨	50g
豚ひき肉	50g
長ネギ	1本

〔 ナンプラー・砂糖・酒 各々適量 〕

※ナンプラーが多すぎるとしょっぱくなります

レタス（サニーレタス）	適量
香草	適量
ミント	適量

## (ソース)

ナンプラー	小1		
鶏ガラスープ	小1/2		
スイートチリソース	小1		
レモン汁	大1	にんにく	少々
砂糖	小1	水	大1

## <作り方>

- 1) 春雨は熱湯で戻して適当な長さに切っておく
- 2) フライパンでひき肉を炒め、肉の色が変わったら長ネギのみじん切りを入れ、軽く炒めたら春雨も加える。Aで調味して冷ましておく
- 3) ソースの材料は混ぜ合わせておく
- 4) ライスペーパーをさっと水で通してから、2を適量巻いていく  
※食べやすくなるように、小さめにしっかりと巻くのがポイントです！
- 5) 揚げ油できつね色になるように揚げる
- 6) お好みでミント、香菜と一緒にレタスに巻いて、ソースをつけて食べる

## —掲載情報—

クロワッサン 「アンチエイジング大特集」 2015年1月25日発売

マガジンスマイル 2015年2月発売

Benesse ウィメンズパーク 2015年2月発売

日経WOMAN 2015年2月7日発売

日経ヘルス 日経BPムック 2015年3月発売