健 康 創 造 住 宅 ニュース

２００８年　１月号

1.風邪の常識　ウソ？　ホント？

木枯らしが冷たい毎日ですね。寒～い冬は気がついたらゾクゾク・グズグズ…と風邪をひくなど体調を崩しがちです。風邪対策としてよく耳にする言葉のなかには、実は迷信や誤解も混じっています。
あなたの常識は本当に正しいかどうかチェックしてみましょう。
今月号は、『風邪のウソ？ホント？』についてご紹介いたします。

▼『注射をすると早く治る』ってホント？ ➡ ウソ！

風邪をひいたら「お医者さんで注射してもらうと早く治るよ」と言われたことはありませんか？ 残念ながら、注射1本で風邪が治るような特効薬は無いようです。そのため、風邪の場合、症状を和らげる内服薬などを使用するのが今は一般的なようです。

▼『汗をかくと熱が下がる』ってホント？ ➡ ウソ！

熱を下げるには汗をかけばいいとばかりに、厚着をしたり、布団を何枚もかぶったりしていませんか？確かに、解熱剤を使った後など、熱が下がるときに汗が出ますが、厚着などをして汗をかいても、熱が下がるわけではありません。高熱で寒気がして震えるときには、寒気を感じなくなるまで体を温めましょう。

▼『風邪の時はお風呂禁止』ってホント？ ➡ ウソ！

「風邪が治るまでお風呂に入っちゃいけない」と信じている人は多いようです。でも、これは誤りです。風邪気味でも一日を通して37.5℃以下で、肺炎などの疑いがなければ、お風呂の湯気が喉に湿り気を与え、体を清潔にすることで新陳代謝が高まり、ぐっすり眠れるなど、風邪のケアに良い場合があります。ただし、湯冷めにはくれぐれも気をつけて下さい。

▼『人にうつすと治る』ってホント？ ➡ ウソ！

風邪をひいたら、嫌いな人にうつして治そう、なんて人はいませんか？これはまったくのウソ。誰かに風邪がうつって風邪の症状が出る頃には、自分の風邪が治ることから、このような迷信が広まったかもしれません。風邪が治るのは、体内の細胞の中で風邪ウイルスを打ち負かすメカニズムが働くからです。人にうつしてやろう、なんて決して思わないで下さい。

2.書斎のある暮らし

今 間取りを考えるにあたって、書斎もしくは書斎コーナーの要望が増えています。家族の団らんを求める一方で、自分の時間も充実させたいというライフスタイルを望んでいる人々が増えた証だと考えられます。本を読む･パソコンをする･仕事をする･趣味に没頭するなど、使われ方は様々です。
今回はそんな書斎の採用例をご紹介いたします。

▼書斎のあり方の変化

最近は、個室ではなく、リビングやダイニング・キッチンなどの一角にスペースを設けるといったオープンなプランが多くなってきました。これは、家族の気配を感じながらも、自分だけの心地良さを確保できるという、相反する要望を実現できるからです。家事の合間に少し作業をすることも可能で、忙しい中にも、家族との繋がりや自分の時間を両立できる、そんな書斎を手に入れたいものです。

3. 2月9･10日 中村区にて構造現場見学会を開催します！！

2月９日(土)･１０日(日)　中村区にて構造現場見学会を開催します。構造や断熱方法など、住まいにとって重要な部分をご覧いただけます。“ 平成建設の建物は本当に安心できる構造か ”“ しっかりとした断熱方法なのか ”そんな不安を全て解消いたします。完成後は見ることができない部分ですので、ぜひこの機会にご覧下さい。見学会に参加を希望の方は、別紙にてご予約下さい。お手数をおかけしますが、よろしくお願いします。

2/9 SAT ～ 2/10 SUN　10:00～17:00（雨天決行）

自信があるから見てもらいたい！

POINT①：今しか見えない高性能断熱工法！

現場発泡硬質ウレタン断熱材の良さをご覧いただけます。完成後はもちろん、普段 壁の内部を見ることはできません。外断熱工法に比べ価格を抑えた高性能断熱工法を ぜひこの機会にご覧下さい。

POINT②：建物の構造を勉強しませんか！

建築中物件の為、弊社の普段行なっている構造をご覧いただけます。住まいに重要な構造について勉強したい方、どの会社に依頼するか決めていない方でも結構です。お気軽にお立ち寄り下さい。

◆◆◆ 防災グッズ プレゼント！ ◆◆◆

今回ご予約されたお客様にもれなく、防災ラジオをプレゼントいたします。別紙にてご予約願います。

▼ご案内図　名古屋市中村区中村町１丁目（当日は誘導看板にてご案内します）

4. 吹き抜けのある暮らし

吹き抜けとは、2階以上の建物の内部において、階をまたがって上下に連続した空間のことです。空間が広く感じられ開放的である、上下階の通風に効果があるなどのメリットがあります。また、吹き抜けを通して、上下階の家族の気配が適度に感じられることもメリットの一つです。
今回は、そんな吹き抜けの採用例を紹介します。

健康創造住宅実践会会員の平成建設です。
弊社は健康住宅の新築のほか、アトピー・喘息で悩んでいる方の住まいを調べてアドバイスしたりバリアフリーリフォームや、健康リフォームなども行なっています。お気軽にお問い合わせ下さい。
本当に健康に良い家を造るために私達も本部ともども頑張りますのでよろしくお願いします。
シックハウス･健康創造住宅相談室
平成建設まで　TEL(052)471-9541
FAX(052)471-2770

◆◆◆ 快適空間安らぎ生活しあわせ人生 ◆◆◆
総合建設業 (愛知県知事許可<般-16>第36225号)
一級建築士事務所 (愛知県知事登録(い)第9808号)
NPO シックハウスを考える会
シックハウス対策住宅推進機構
こだわりの健康住宅
平成建設株式会社
〒453-0032 名古屋市中村区塩池町1-17-22
TEL(052)471-9541 FAX(052)471-2770
HP http://www.heiseikensetsu.com