健 康 創 造 住 宅 ニュース

２００８年　６月号

1.汗をかいたまま放置は絶対禁物！！

雨の日が多くなり梅雨真っ最中という今日この頃です。この時期はジメジメしてスッキリしない毎日ですよね･･･。梅雨～夏の時期は皮膚トラブルが起こりやすい時期です。皮膚のトラブルで最も多いのは「あせも」や「かぶれ」などの症状で、その多くが汗をかいたまま放置したことにより起こるそうです。汗をかいたまま放置するのは禁物で、皮膚トラブルにならないよう注意したいものです。
今月号は、そんな『皮膚トラブルの予防策』を紹介いたします。

▼ 汗を肌に残さず、皮膚トラブルを未然に回避

皮膚のトラブルは、ほとんどが汗をそのまま放置したことにより起こります。汗をかきやすい顔・脇・足の裏・頭皮・手のひら・首などの部位は症状が出やすいので、特に汗に反応しやすい敏感肌の人は注意が必要となります。最も多いのは、「あせも」や「かぶれ」などの症状です。足の裏や手足の指の皮がむけて、痛がゆい感覚を伴う「汗疱（かんぽう）」は、水虫と似ているので気になるようなら早めに専門医に相談しましょう。

皮膚のトラブルの賢い予防策は、何といっても、汗をかいたらすぐに拭きとることです。できればシャワーで洗い流すのがベストですが、外出先でシャワーを使えない場合などは、濡れタオルやウェットティッシュ（アルコールフリーのもの）でそっと押さえるように拭きとるなどの対策をとると良いでしょう。こすると肌を痛めますので、注意が必要です。また、強い紫外線は肌をより刺激してしまうので、日焼け対策もしっかり行いましょう。

▼ シャワーの正しい浴び方ポイント

シャワーの浴び方にも皮膚トラブルを回避する効果的な浴び方があります。
ここでは、シャワーの正しい浴び方を紹介いたします。

①ぬるめのシャワーで洗い流す。
②本格的な入浴でなければタオル・石けんなどは不要。
③子供には、朝起きた時、外から帰ってきた時、夜寝る前の３回が理想的。
④バスタオルでたたくように水滴を取り、保湿剤をなじませる。
⑤水分を残さない。
⑥下着はなるべく木綿・シルク素材を。
⑦敏感肌の人は衣服への柔軟剤の使用を控える。

2.畳コーナーのある暮らし

畳コーナーとは、リビングなどの一角に畳が敷いてあるスペースであり、洗濯物をたたむ等の家事や、子供の昼寝場所をはじめとした子育て等、多目的に使えるスペースです。建具で仕切れるようにすれば、来客時の就寝スペースとしても利用できます。
今回は、そんな畳コーナーの採用例を紹介します。

▼段差をつけて変化のある空間に

畳コーナーの床高さを３０～４０㎝高くすることで、スキップフロア風に変化のある空間を生み出すことができます。段差部分の空間を収納として利用したり、来客の時など大人数での団らんの際に、椅子代わりに腰掛けることもできます。また、段差があることでベッドのように寝起きの際に体にかかる負担が少ないため、畳の感触の良さと、ベッドの良さを両立させたスペースとなります。

3.バスコートのある暮らし

バスコートとは、浴室や洗面室に隣接して設けた、屋外にあるスペースのことです。外部からの視線を遮るために壁や目隠しフェンスなどで囲み、ウッドデッキやタイルを敷くことにより、開放感あふれる浴室・洗面空間を創り出すことができます。
今回は、そんなバスコートの採用例を紹介します。

▼リゾート気分を味わえます！

浴槽からの眺めを意識した場所に様々な緑を植えた坪庭を設ければ、露天風呂感覚を楽しめます。坪庭のアレンジの仕方次第では、ちょっとしたリゾート気分も味わえます。バスコートに接する窓を大きくするほど開放感のある浴室・洗面室になりますが、思わぬ角度から室内が見えてしまうこともあるため バスコートを計画する際には注意が必要です。

4.平成建設のスタッフ紹介 Vol.2

今月のスタッフ紹介は、工事部:横井さんです。
横井さんは工事のスペシャリストで、プランを検討する際はもちろんのこと、材料の選定や、納まりなどの細部にいたるまで、いつも最高のアドバイスをしてくれます。

工事部長
横井 昭文
Akifumi Yokoi

- 資格：二級建築士
  一級施工管理技士
- 年齢／誕生日：44歳／11月3日（蠍座）
- 身長／体重：169.5cm？／69kg
- 住まい：名古屋市中川区
- 家族：妻、長男（9歳）、次男（6歳）
- 趣味：へら鮒釣り、アウトドア全般
- 性格：典型的なA型で、几帳面です。
- 特技：彫塑（元美術部ですが、何か？）

皆さん、こんにちは。工事部の横井です。
今までいろいろな建築（役所・ＪＲなど）に携わってきましたが、やはり住宅に落ち着きました。住宅が一番面白い･楽しい･難しい･完成後の達成感があり、気持ちが入ります。
「お客様の感謝の言葉を目標に」をモットーに、現場はもちろんのこと、社内でも厳しい目で仕事に取り組んでいます。
休日は、大好きなへら鮒釣りに出かけます。浮きに集中していると、仕事も嫌な事も全て忘れて無になれる････そんな時を過ごすことが私の贅沢です。
次回は、営業部：岡庭さんです。

平成建設ホームページに、社長のブログ公開中です！！

社長 雄治の自然体での気楽な日記です。平成建設ホームページ上で公開しており、ほぼ毎日更新しておりますので、どうぞご覧ください。

社長のブログ　http://blog.livedoor.jp/yuhk0829/

健康住宅についてお話が聞きたい方 → □ ＴＥＬして下さい　□ 訪問して下さい
今後このニュースレターが不要な方 → □ 特に送らなくていいです！！要りません

お名前		お電話	（　　）

チェックしてＦＡＸ願います

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･喘息で悩む方の住まいを調べてアドバイスをしたり、バリアフリー･健康リフォーム等も行なっています。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)
こだわりの健康住宅 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
HK 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