健康創造住宅ニュース

暑い夏も終わりに近づき、少しづつ秋がやってきます！

２０１５年　９月号

　みなさま、こんにちは！夏が終わってずいぶん気温も涼しい季節になってきましたね。トンボが飛びまわり、鈴虫が鳴き、草花が色づきだしてきて、日が暮れるのも早くなり、いよいよ秋がやってくるなぁと日々感じております。個人的に四季の中では秋が一番好きなので、とてもうれしい季節です。美味しい食材もたくさんありますし、涼しくなってくるので体を動かしたりするのも最適ですよね。ただ、季節の変わり目になると疲れが溜まりやすくなったり、風邪を引きやすくなったり、病気になりやすい人が多いようですので、みなさまもお体に気を付けて下さいね！

　さて、今年の夏、平成建設では**新しい仲間が増えました**のでご紹介をさせていただきたいと思います！

文・まどか

☆平成建設のニューフェイス☆

■名前　　高橋　秀和　（たかはし　ひでかず）
■年齢　　31歳
■資格　　建築施工管理技士2級
■身長　　165.5ｃｍ
■体重　　68ｋｇ
■出身地　　愛知県愛西市
■誕生日　　12月1日
■星座　　射手座
■血液型　　O型
■趣味　　マンガ、ドライブ、建物鑑賞、旧車
■性格　　前向き、鈍感
■モットー　　備えよ常に

■コメント
　幼いころ、両親が家を新築した時から住宅に携わりたいと考えるようになり、今この仕事に就けたことを誇りに思っています。家を建てることは日々勉強になり、とても楽しいです。そして、楽しみながら仕事を出来ることはとても幸せなことです。幸せな仕事をしてお客様にも幸せになってもらいたい。そんなステキな関係をたくさんのお客様と築いていきます。
そのために、妥協せず努力していきますので、皆さん宜しくお願いします。

　季節が夏から秋に変わり、食欲の秋といわれる季節。美味しいものがたくさんあってこの時期は食べ過ぎちゃうかも！という人も多いかと思います。しかし、どうして秋になると食べたい気持ちになるのでしょうか？秋に食欲が増す理由についてまとめてみました。

◆食欲が増す原因のひとつに気温の低下の関係
気温が低下すると、体温を保持する為に熱を作ろうとし、基礎代謝が上がるのです。
基礎代謝があがることで多くのエネルギーを消費します。そのため、体が失われたエネルギーを補おうと、お腹が空くということです。

◆日照時間との関係
もう一つの原因は日照時間が関係しています。秋の日は「釣瓶落（つるべお）とし」と言われるように、夏至と秋分を比べると日の入りが1時間半ほど早くなり、夕方はすぐ暗くなります。この日照時間に影響を受けるのが、脳内の神経伝達物質で食欲の調整にも深く関わっている「セロトニン」です。
セロトニンは精神を安定させる作用があり、太陽光を浴びることが少なくなることで減少してしまいます。脳内のセロトニンが不足すると、その弊害としてさまざまな症状が生じます。
・怒りっぽくなる・緊張であがりやすくなる・気分が沈みやすく鬱傾向になりやすくなる・・・等
また、セロトニンが不足すると食事で得られる満足感も少なくなり、ヤケ食いを起こす原因に！

◆汗をかく量が減ることも食欲に関係している
夏の間にたっぷり摂った水分や塩分などは、秋に余計な老廃物として体の中に溜まっています。そして夏であれば汗として排出していた老廃物が汗をかく量が減る秋には尿にまわってきます。その分も腎臓が頑張って尿として処理する他なくなり、腎臓への負担が増すことになり、老廃物の排出が滞り体内にとどまりやすくなるのです。

◆処理しきれない老廃物は体内で胃酸と合流
腎臓が処理しきれなかった老廃物、中でも尿酸として処理できなかった酸は、体内で胃酸として分泌されます。胃酸がパワーアップするということは消化の速度も増すため、結果食欲がアップしてしまうということです。

否が応でも食欲が増してしまう「秋」。これだけの理由があると食欲を抑えることは難しい季節のようですね。美味しいものを食べるのは秋の醍醐味(？)ですが、太らないようにするためにも適度な運動や、食事の管理をしっかりして上手に秋を楽しく過ごしましょう！

■ 今月の社長のひとこと

　皆さん夏休みは海や山にお出かけされたと思いますが、様々な思い出ができて楽しかったでしょうか?私は遠出せず近場で過ごしていましたが、ふくらはぎを肉離れしたりして大変でした。
これからは過ごしやすい季節になってきますので、体に気を付けて楽しく過ごしましょう。
社長:古橋雄治

◆◆◆ 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-26>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 耐震住宅普及協会　感動の住まいづくり研究会
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

モデルハウスのここがすごい!! vol.5

◆イシンホームは減震装置が標準です！

制振構造の落とし穴があり、元々【制震構造】は粘弾性ゴム、低反発ゲル・ダンパー類 極低降伏点鋼（ 無弾性スチール ）の制震材および 機械的装置により地震の揺れを減するもので、大型ビルなどに 多用されています。しかし、それらの制振装置を木造住宅に用いると、従来の木造壁と制振壁の揺れ方が違うためバラバラに揺れて危険な状態になる可能性が高いのです。

ＵＦＯ－Ｅなら、これらの不安要素をすべて解消します！

◆ＵＦＯ－Ｅとは？

地震のエネルギーを小さくする“摩擦減震”により木造家屋の倒壊を防ぐ建築金物です！

↑ＵＦＯ－Ｅ　減震装置

基礎パッキンのように基礎と土台の間に挟んで使用します。クッションやバネ、動力などは使用しません。
ＵＦＯ－Ｅのパーツ同士が擦れ合い、その摩擦抵抗で揺れにブレーキがかかります。

←基礎から土台への揺れの伝わりが小さくなり、新耐震基準を超える大型地震による倒壊を防ぎます。

3つの特徴

①大型地震の揺れを半分にまで減震！
②“摩擦減震”ならではの安心！！
③特別な知識もノウハウも不要です！

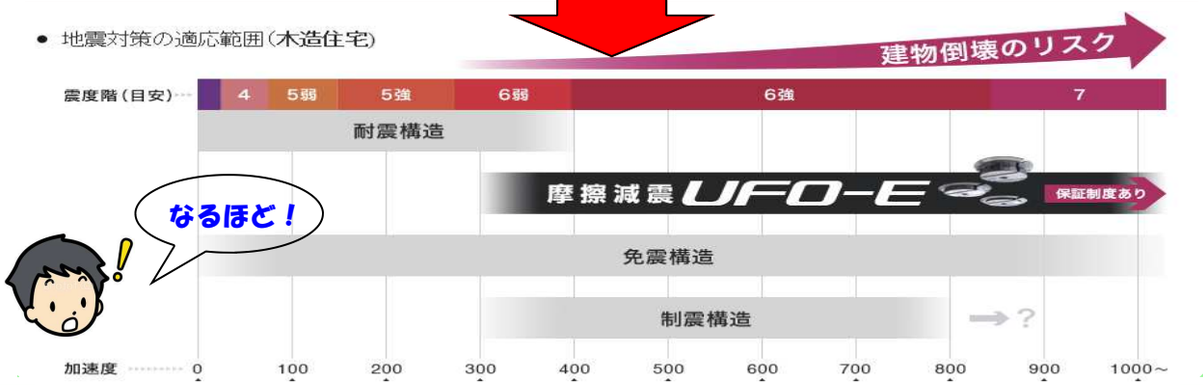
①減震を半分とはどのくらい？？
阪神淡路大震災クラスの800galの大型地震を300～400galにまで減震する実力です。

②“摩擦減震”ならではの安心とは？
倒壊の危険を招く偏芯、バラバラ共振が起こりません。偏った補強による柱脚破壊の心配もなし！

③知識がなくて本当に大丈夫なの？
設計変更、設備の変更も不要、役所への届出も施工も普通のパッキン並みに簡単です。
設置間隔がバラバラでも効果が変わらないので、難しい計算なしで簡単にできます！

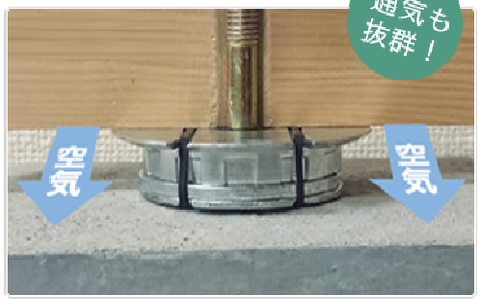
◆免震、制震、耐震、そして減震・・色々あるけど、どう違うの？

木造住宅の地震対策を比較してみましょう！



◆地震対策の比較表（木造住宅）　下記グラフ、比較表はSMRC調べ。工期、価格は1棟あたりの目安です。

	耐震構造	摩擦減震 UFO-E	免震構造	制震構造
目的	震度6(300gal)まで倒壊しない強度を確保する	躯体に地震のエネルギーが伝わる前に摩擦により減震	地震の揺れを逃がして躯体にエネルギーを伝えない	制振材により、揺れや地震のエネルギーを低減
方法	耐震壁を強化する	建物と基礎の間に摩擦減震 UFO-E	建物と基礎の間に積層ゴム、ローラなどの免震材	壁内にオイルダンパー、粘性ゴムなど
価格	グレードによりまちまち	20～50万円	500万円前後	40～100万円
メンテナンス	不要	不要	地震後点検・定期点検	不要
プランの自由度	壁の配置	問題なし	問題なし	壁倍率に算入されず不要の壁が増える*1
施工条件	特になし	特になし	軟弱地盤不可	場合により要補強
関東大震災/阪神淡路大震災クラスの大地震が発生したら？				
性能	大地震には倒壊の恐れあり	大地震を300～400galに低減	大地震を震度3～5に低減	木造壁に負担が多く減震を期待できない
偏芯・バランス	壁の配置に要注意	問題なし	問題なし	壁の配置に要注意
家具の転倒	要転倒防止	要転倒防止	家具の形状により個別対策	要転倒防止
総合評価	大型地震に追加対策が必要	安価で減震効果大 木造の大地震対策に最適	減震効果大だが高価	偏芯・バラバラ揺れ 木造には不向き

施工に関する５つのポイント！

①従来の基礎パッキンと同様の施工でOK!
②等間隔でなくても減震効果は変わりません。
③床下の湿気を逃がす通気を妨げません。
④樹脂製パッキンに比べ、強度・耐久性に優れています。
⑤寒冷地でも使用可能です！