



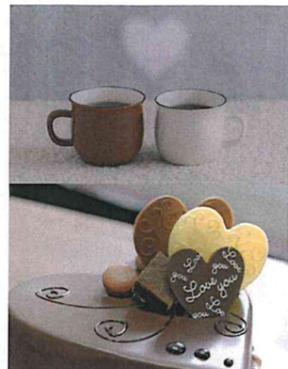
# 健康創造住宅ニュース

暖かな春が待ち遠しい毎日ですね！ 2019年2月号

みなさま、こんにちは。年が明けてあつという間に時は流れ、もう2月になってしまいました。こうやって歳をとっていくのですね、怖いですが(笑)。

我が家には受験生の息子がいますので、今年の冬はいつも以上に風邪、インフルエンザの予防をしています。手洗い、うがい、予防接種、加湿器、マスク着用、人混みに出かけない、ヨーグルトを食べるなどです。今のところ、家族誰一人インフルエンザにかかっていませんが、まだまだ油断は禁物ですね。みなさまもどうかご自愛ください。

文・綾子



昨年12月にインフルエンザ警報が発令されましたが、猛威が続き、愛知県のインフルエンザ患者数が、全国の都道府県の中で一番高い値となってしまいました。みなさまの中にもちゃんと予防接種をしたのにかかってしまった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

しかし、「どうせかかるから予防接種は意味はない」というわけではなく、予防接種は重篤化させないことも大事な役割を果たしてくれます。そこで今月号は、一生懸命予防していたのに、インフルエンザにかかってしまった方や、そのご家族のみなさまに覚えておいて欲しいことをお伝えします。



## インフルエンザにかかってしまったら気にしてほしいこと①

### 市販薬

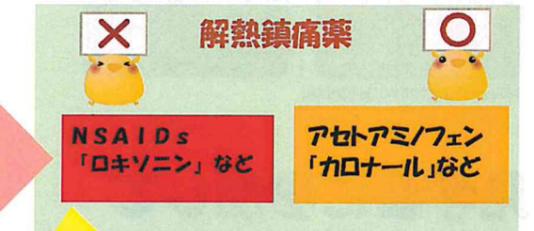
### インフルエンザ時の、解熱鎮痛薬の選び方



選び方を間違えると、インフルエンザ脳症のリスクを高めるおそれがあります！自己判断は本当に危険です。まずは出来る限り受診をしてください。どうしても飲むなら成分を見てください。

ロキソニン・ボルタレンなどはNG!! 使用するなら成分がアセトアミノフェンのものを!

- 例
- ・ロキソプロフェン (ロキソニンなど)
  - ・ジクロフェナク (ボルタレンなど)
  - ・イブプロフェン (フルフェンなど)
  - ・アスピリン (バファリンなど)
  - ・メフェナム酸



「インフルエンザ脳症」のリスクを高める可能性

- ・致命率8~9%、後遺症25%の合併症
- ・特に小児で起こりやすい
- ・おとなが発症するケースもある



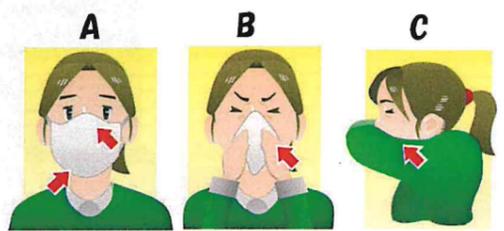
## インフルエンザにかかってしまったら気にしてほしいこと②

### 咳エチケット



駅などでマスクもつけず「ハックショ〜イ!!!」ってしてる人、いますよね。口元を覆わない、手で覆ってそのまま過ごすのは、感染テロです(笑)

A: マスクで覆う、B: ティッシュで覆う(速やかに破棄、ティッシュを持っていた手もすぐに消毒、または手洗い)、C: 服の袖で覆う、大切です!



## 家庭内感染を防ごう! インフルエンザでの過ごし方

- 基本は感染者を隔離** (Illustration: person in bed)
- 手洗い・うがいをしっかり** (Illustration: hands being washed)
- 触ったところをアルコールなどで消毒** (Illustration: disinfectant bottle)
- 感染者・非感染者両方がマスクをつける** (Illustration: person wearing a mask)
- 十分な睡眠、食事を取る(免疫力を上げる)** (Illustration: person eating)
- 換気をする** (Illustration: window with fan)
- 感染者とタオルを分ける** (Illustration: separate towels)
- 部屋の湿度を上げる(50%以上)** (Illustration: humidifier)
- こまめにお茶を飲む(緑茶・紅茶)** (Illustration: cup of tea)

感染経路を絶つ、免疫力を高めることが大切です。またインフルエンザ感染は異常行動を起こすこともあります。他の家族と隔離はしても、特に子供は一人にしないということも大切です!!

## 今月の社長のひとこと

インフルエンザの猛威をこのニュースレターにも書きましたが、平成建設でも順番に3名かかってしまい、恥ずかしながら体だけは自信がある私も参加してしまいました。

一回で治るというソフルーザの威力を確かめることができましたが、できれば皆さんそんな事は体験しなくても良いように注意しましょうね!

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 (愛知県知事許可一般-26>第36225号)  
一級建築士事務所 (愛知県知事登録(イ)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

**平成建設一級建築士事務所**

〒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>



名古屋市  
中村区  
二瀬の家

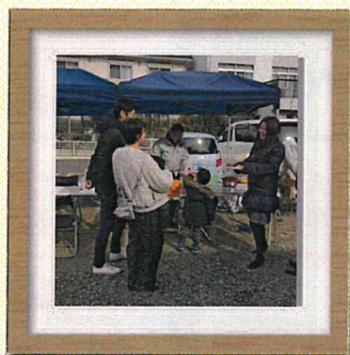


省エネ床下暖房の家！  
家じゅう暖かい

エコアイ「年中換気」全館空調換気システム  
床暖冬涼夏

NEW CONCEPT DESIGN

ナチュラルモダンで大人かわいい家



### 完成見学会終了！



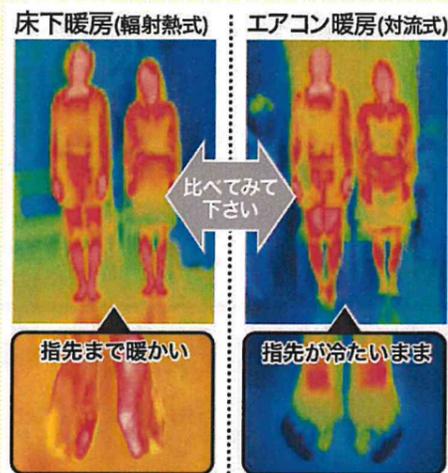
1月26・27日に行われた見学会に多くの方がお見えになりました。とても寒い日でしたが、本当にありがとうございます。また、お施主様のご厚意で、いらっしゃったみなさまに素敵なお家を紹介することが出来ました。Y様、ありがとうございました。

## 冬でも外の寒さを忘れてしまうほど、快適な住み心地！



名古屋市中村区の二瀬のお家に設置された北海道でも大人気の暖房『床暖冬涼夏（ゆかだんとうりょうか）』。  
『床暖冬涼夏』は、北海道で使われている「断熱気密基礎」専用の暖房システムで、寒い北海道でも人気の暖房システムなんです！  
また通常の床暖房は、冬しか出番がありませんが、この『床暖冬涼夏』は、夏にも活躍できるところがすごい！猛暑の室内での熱中症の不安もこれで解決です。  
冬はポカポカ、夏は涼しい快適なお家を可能にするのが『床暖冬涼夏』です！

◆下のサーモグラフィー写真を見てください。  
エアコン暖房は足の指先が冷たいままですが、床下暖房は足の指先まで、体全体が温まっていることが分かります。



※スイッチを入れて60分後の比較。



ECO-i換気+床下暖房は赤ちゃん、冷え性の女性、お年寄りにやさしい

- ◆熱源を床下に設置するため、子供が触れることがなく、やけどなど事故の心配がありません。
- ◆冷え性のママも家全体がぽかぽかと暖かいので家事がはかどります。
- ◆エコアイ24時間換気システムはPM2.5を約98%、花粉は約99.8%、粉塵、ホコリを除去し、家の中を健康的な空気にします。

### 見学会に参加して

見学会の初日は雪がちらちら降り、ぐっと気温が下がったので、より床暖の暖かさをしっかり体感できました！玄関に入るとすぐに暖かく、また高品質の無垢の床なので、あのひやっとした足の感覚はありませんでした。どのお部屋に入っても同じように暖かく、直接の風が当たらないので、お肌が乾燥しにくいことも女性の美容にもいいですね♪季節が変わる度に、器具を引っ張り出したり、灯油を汲んだりという手間がなくなるのも本当に助かりますよね。

