

「人と住まい暮らしの情報」

# 『かわら版』

第169号

＜発行＞  
㈱トリアベ住建  
046-267-8270



## 『耳掃除は気をつけて！』

耳の穴って自分で見えないから、つい奥まで綿棒や耳かきを入れちゃう事ありますよね？  
耳の表皮はとても薄いもの。だから、耳かきや爪で引っ掻いたりすると出血しやすいのです。それでは、出血しない正しい耳掃除の仕方について。

◆頻繁に耳掃除をすると、ただでさえ薄い皮膚が傷ついた状態に。ちょっとした傷(浅い傷)であれば血は出ないけれど、頻繁に耳掃除をすることは、皮膚を何度も傷付けていることと同じです。出血してしまいます。

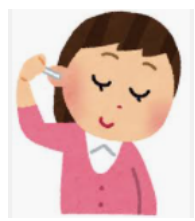
**耳は腕や足の皮膚より、とても傷付きやすくデリケートな皮膚。** 出血するとそこから細菌が入って外耳炎や中耳炎など、炎症を起こしてしまつ場合があるため、注意が必要です。

元々耳には自浄作用があるので、積極的に掃除しなくても大丈夫。毎日、耳についた水分を綿棒で軽く拭き取るくらいで充分。その時に使う綿棒もあまり堅いものではなく、柔らかい素材のものを。耳の穴は外耳道と呼ばれる器官。通常2cmくらいの深さのトンネルになっているけれども、綿棒で掃除するのは1cmくらいの深さまで十分。あまり奥まで綿棒を使うと、その奥の鼓膜が傷ついてしまいます。

中耳炎や感染症などの危険も高くなってしまいます。

お風呂上がりには耳掃除をする人も多いけれど、

お風呂上がりは、身体の皮膚がふやけている状態。それは耳も同じこと。



耳の皮膚もふやけていて、傷が付きやすい状態だから、水気を取るくらいにしておきましょう。

それから、耳垢があることによって、耳の表皮を保護する働きがあります。抗菌、抗真菌作用も備わって感染予防としても働いている大切なもの。耳の手入れは入浴時の水気をしっかりと取り、耳かきは軽く時々にして、奥までは入れないように。違和感がある時は、耳鼻科で診てもらおう。

まれに耳垢塞栓といって、耳垢が奥に詰まってしまうことがあるのだけれど、自分で取ることは、耳を傷つけてしまったり、耳の奥に詰まってしまうと難いので、耳鼻科で取ってもらいましょう。

また、かさぶたのように堅い耳垢が皮膚にくっついてしまうことも。そういうときも自分で取らずに、耳鼻科へ行きましょう。

耳垢水といって、耳垢の固まりをふやかす薬を数日間点耳して軟らかくしてから取ってもらうと、周りの皮膚を傷つけません。耳掃除って気持ちがいいから、ついやりすぎちゃうけど、気をつけてくださいね。



## やめないと危険！『まつげハゲ』になっちゃうNG習慣8つ

1. ばつちりアイメイク  
アイラインやアイシャドウでまつ毛の根元を塗りつぶすと、生え際にダメージを与えてしまいます。アイメイクを控えるにしたり、お休みしたりする日を作りましょう。

2. ビューラーで一点集中上げ  
ビューラーでまつげの根元一点を挟んでグッと持ち上げている人を見かけますが、それでは強いダメージを与えてしまいます。根元、中間、先端の3か所に分けて、軽く持ち上げる程度にしましょう。

3. ホットビューラーを使う  
ホットビューラーの熱は、まつ毛の水分を奪い、ダメージを与えます。使用する頻度を減らすようにしましょう。

## 気温と服装の目安

季節や風速などによっても指標が多少変化し、人により暑さや寒さの感じ方も異なるため、あくまで目安とお考えください。

## 【断熱リフォームの提案】 日本の家の90%が現在の省エネ基準に満たない住宅です。補助金対応で実現！

### 現在の省エネ基準に満たない住宅が日本の家の90%を占めています。

国内のエネルギー事情や地球温暖化対策として、新築住宅の省エネ化、2014年以降、国を挙げて取り組んでいます。一方で、現在の省エネ基準に満たない、低い断熱性能の既存住宅が全体の90%を占めており大きな課題に。それらの住宅は、省エネだけでなく「冬の寒さをガマンしている」という暮らしの問題を抱えています。

断熱性能の低い住宅における、暮らしのリスクとは  
断熱性能が低く、夏冬の寒暖差が激しく、省エネに繋がらない。住み続けられない。冷暖房費が高くなる。健康被害のリスクがある。断熱性能を高めることで、暮らしの快適性や健康、建物の耐久性にも影響を与えます。

結果を原因とした建物劣化のリスク  
結露による壁内腐食、雨漏り、床下湿り、木材の腐朽、カビの発生、健康被害のリスク。

現状では断熱性能の低い既存住宅が多いため、**リフォームによる断熱性能の向上が求められています。**

### 01 リフォームで高い断熱性能を実現 気密性能にもこだわります

断熱・気密性を高めるために、トップレベルの断熱性能・気密性能を実現。SWリフォームは、断熱・気密性能を高めるために、断熱材の断熱性能を向上させ、気密性を高めることで、断熱性能を向上させます。

既存の外壁はそのまま外張り断熱  
SWリフォームは、断熱材の外壁に貼ることで、断熱性能を向上させます。

断熱材の断熱性能区分表

断熱材区分	熱伝導率 W/mK	断熱性能
F	0.019	断熱性能最高
E	0.0225	断熱性能優
D	0.028	断熱性能中
C	0.034	断熱性能低
B	0.040	断熱性能劣
A	0.046	断熱性能最劣
A-2	0.050	断熱性能最劣
A-1	0.052	断熱性能最劣

SWリフォームは、断熱材の断熱性能を向上させ、気密性を高めることで、断熱性能を向上させます。

### 03 住まいながら可能なカバー工法リフォームと大規模なスケルトンリフォームに対応

SWリフォームは、住まいながら断熱改修可能なカバー工法リフォームはもちろん、大規模なスケルトンリフォームにも対応可能です。

#### カバー工法リフォームの場合

外張り断熱材は、断熱材の外壁に貼ることで、断熱性能を向上させます。断熱材の外壁に貼ることで、断熱性能を向上させます。

#### スケルトンリフォームの場合

断熱材の外壁に貼ることで、断熱性能を向上させます。断熱材の外壁に貼ることで、断熱性能を向上させます。



## 茅ヶ崎市 | 様邸新築工事 “地鎮祭”



業者様よりご紹介を頂き、I様の家づくりをお手伝いさせて頂くことになりました。

約1年以上の時間をかけ、ようやく気に入った環境での土地を見つけ、そして地鎮祭への運びとなりました。

8月末から9月初旬にかけてのお引渡し予定となっております。



地鎮祭当日は雨降りでしたが、“雨降って地固まる”これから始まる家づくりを良い状況下で進めさせて頂きたいと思います。

お子様が大きくなった時に、家づくりが一つの思い出として記憶の片隅に残っていてくれたら嬉しいですね。

I様邸の家づくりが始まったばかりですが、今後も細かくお打ち合わせをしていながら、ご納得いただけるお住まいをご提供させて頂きたいと思います。

ご縁があり、これから長いお付き合いが始まります。家づくりの過程と共にお子様の成長を見るのも私たちの楽しみの一つでもあります。

## 『花粉の季節』

### ◆家に花粉を持ち込まないこと

家に入る前に花粉を落とす習慣を。帰宅時に玄関の外で洋服や手持ちのバック等に付いた花粉を払い落とすように心がけましょう。できたら帰宅後すぐにシャワーを浴びるのがお勧めです。意外と髪の毛や顔等の皮膚に付いている部分まで対策している方は少ないようです。

### ◆花粉症を悪化させるNG習慣

寝不足にならないように規則正しい習慣を心がけてください。睡眠が足りないと免疫やホルモンのバランスを崩しやすくなり花粉症を悪化させてしまう原因になることがあります。もう一つはストレス。ストレスは自律神経を狂わせたり、免疫のバランスを崩すと言われています。免疫のバランスが崩れるとちょっとした花粉でも過剰に反応してしまう場合があります。日頃から趣味やスポーツでストレスを溜め込まないように注意してください。またアルコールの飲みすぎも悪化の原因の一つです。お酒は血管を拡張させてしまい鼻づまりや充血などの症状が起こりやすくなってしまいます。

コロナ禍、マスクをし、うがい手洗いは当たり前のように浸透してきましたが、花粉の時期は窓を開けて換気することが難しいと思います。できるだけ家の中に花粉を持ち込まないよう工夫して過ごしましょう。



## 今月のレシピ 『たけのこの香り碗』(2人分)



- ◆材料 たけのこ(茹でたもの) 60g  
スナップえんどう 4個、きゃべつ 1枚  
(A) かつおだし 2カップ、みりん 小さじ1  
しょうゆ 大さじ1/2

### ◆作り方

- ① たけのこは薄くし形に切り、スナップえんどうは筋を取り、半分に割り、きゃべつは大き目の角切りにする
- ② 鍋に(A)のかつおだしとみりんを入れて煮立て、沸騰したら弱火で4~5分煮る。しょうゆを加え、ひと煮立ちさせて器によそう

やめないと危険! 『まつげハゲ』に  
なっちゃうNG習慣8つ

4. 古くて汚れたビュウラーを使う  
ビュウラーのゴムが劣化したり、固まったマスカラがついていたりすると、使用したときにまつ毛が切れたり、抜けたりします。ビュウラーはキレイな状態をキープしましょう。
5. うつぶせ寝  
うつぶせの状態で寝ると、枕との間に摩擦が生じ、まつ毛が抜けやすくなります。まつ毛が枕に触れないように、仰向けや横向きで眠るようにしましょう。

◆私どもトリヤベ住建では水まわり、外壁・塗装工事、屋根工事、網戸の張替え、庭先の改修工事、防音工事、白アリ駆除リフォーム全般、新築。に関するお家のことなら何でもご相談に応じます。お気軽にお声をおかけ下さい。また、当社ホームページからでもお問い合わせができますので是非ご利用ください。



アソビエクラフ

株式会社 トリヤベ住建

046-267-8270 大和市福田 662-8



QRコードで読み取ってね!