

『かわら版』

第171号
 <発行>
 ㈱トリアベ住建
 046-267-8270



【気象病】

台風・線状降水帯・私たちの身体に起こる不調のサイン

雨が降る前になると頭痛がする、気圧の変化でめまいがする、天気が悪くなると古傷が痛む・・・などお天気の変化で体調が悪くなることはありませんか？そのような症状は、『**気象病**』と呼ばれています。

○気象病ってなに？

気象病は、気候や天気の変化が原因でおこるカラダの不調の総称。季節の変わり目や台風が多い時期などに特に起こりやすいと言われています。

○気象病ってどんな代表的な症状があるの？

- ◆めまい、◆頭痛、◆疲労感、◆吐き気、◆首や肩の凝り、◆低血圧、◆関節痛、◆痛み（古傷が痛む）、◆手足のしびれ、◆うつ、◆喘息発作が出やすくなる、◆狭心症の症状の悪化



○なぜ台風のとくに気象病になりやすいの？

気象病は、気圧・気温・湿度など気象の大きな変化によって自律神経が乱れることが原因で起こると考えられています。特に、気圧の変化による影響がとても大きいと言われていて、その中でも「**気圧が低下するとき**」に症状が出やすいと言われています。体内で気圧を感じるセンサーである「**内耳**」が脳に信号を送り、自律神経が活性化します。聴神経が敏感な人は、このセンサーが敏感な傾向があり、一般の人が感じないような少しの気圧の変化でも過剰に自律神経が活性化してしまうことがあるのです。気圧の変化で活性化した自律神経は、痛みの神経を直接刺激したり、血管を過剰に拡張・収縮させて周りの神経を刺激したりしてしまい、さまざまな症状を発生させてしまいます。台風は大型の低気圧であるため、台風の接近に伴い気圧が低下することで特に症状が出やすくなってしまいうんです。

○今日からできる気象病の症状を和らげるセルフケアって？

- ヨガやストレッチなど、ゆっくり長くできる運動をする
- 耳たぶの少し上を水平に引っ張り、5〜10秒したら離す
- 耳たぶの後ろ側の骨のくぼみ（顎関節）を斜め上にくっくと押し、約30秒したら離す
- 睡眠時間を十分に確保する
- 規則正しい生活を心がける

□適度な有酸素運動をしたり、湯船にゆっくりつかったりして適度に汗をかく

○食事でもできる気象病の症状を和らげるセルフケアって？

「幸せホルモン」とも呼ばれている「セロトニン」の分泌を促す食品を食べることがおすすめです。カツオやマグロ、牛乳やチーズなどの乳製品、納豆や豆腐などの大豆製品、ナッツ類やバナナ。またビタミンB6、マグネシウム、ナイアシンを含む食品もセロトニン生成に良いので、こうした食品を積極的に摂り入れながらバランスの良い食事をするのが緩和に繋がります。

セロトニン生成に有用な食材



○住環境で健康改善されるの？

室内の気温や湿度は健康被害に大きく影響してきます。お家の気密・断熱性を高めることで、外からの熱（暑さ・寒さ）や湿気の影響を受けにくい住環境をつくることができ、また室内の温度や湿度をそのままに効率よく換気できる計画換気システムを利用することで、寒暖疲労やヒートショック、湿度による不快感や呼吸器疾患が軽減されます。災害からお家を守る耐震・耐久性はもちろん、気密・断熱性能、快適な空気質は健康・快適な暮らしには欠かせない要素なんですね。

【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！ “スーパーウォールリフォーム”

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年を目途に、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です。それらの住宅は、省エネだけでは「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、夏冬の寒暖差が大きいため、健康被害やエネルギーコストの増加、室内の湿度や結露の発生によるカビやダニの発生、断熱材の劣化による健康被害のリスクがあります。

結露を原因とした建物劣化のリスク

暑さによる快適性の低下

室内温度による健康のリスク

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

健康・快適な暮らしのために、トリプルレベルの断熱性能・気密性能を目標とし、SWリフォームバネルと天井・床・開口部断熱などのリフォームで高性能住宅を実現します。

既存の外壁はそのまま外張り断熱

天井断熱

開口部断熱

床断熱

SWリフォームバネル (省エネリフォーム補助金対象)

断熱率 0.019 W/mK

断熱材の断熱性能区分	断熱率 W/mK	区分
F	0.019	SWリフォームバネル(省エネリフォーム補助金対象)
E	0.025以下	フェルトフォーム断熱材(4種)、高性能のスクルトンフォーム断熱材(2種)
D	0.028-0.039	断熱材のスクルトンフォーム断熱材(2種)、高性能のスクルトンフォーム断熱材(2種)
C	0.040-0.059	断熱材のスクルトンフォーム断熱材(2種)、高性能のスクルトンフォーム断熱材(2種)
B	0.060-0.084	断熱材のスクルトンフォーム断熱材(2種)、高性能のスクルトンフォーム断熱材(2種)
A2	0.085-0.104	断熱材のスクルトンフォーム断熱材(2種)、高性能のスクルトンフォーム断熱材(2種)
A1	0.105-0.151	断熱材のスクルトンフォーム断熱材(2種)、高性能のスクルトンフォーム断熱材(2種)

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ク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が行えるカバー工法リフォームはもちろん、大規模なスク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

外張り断熱ならカバー工法で、現在住んでいる住宅を解体することなく断熱改修も実現、住まいながら高性能住宅へのリフォームが可能です。断熱改修した住宅でも、中の家の構造を最大限に活かすことができます。

スクルトンリフォームの場合

断熱性能向上、気密化など、住まいの生活を一新するスクルトンリフォームにおいても、外張り断熱を施した断熱改修で、高性能住宅を実現。一年を通して、健康・快適な暮らしを支えます。

【平塚市 T 様邸 建替え新築工事】



↑ 地盤調査

5月21日(土) T様邸の地鎮祭を執り行いました。曇り空の中の開催でしたが、終わって間もなくしてから大雨。これは普段からの行いの良さの賜物ですね。現在、目の前にあるご実家で仮住まいをしています。毎日のように工事進捗を見ることができます。「楽しみで仕方ない」とお施主様がひと言。私どもスタッフも気を抜かずに、良い家づくりをしていきたいと思ひます。
6月初旬、地盤調査を実施。台地で、ローム層という地盤なので判定が出てみないと分からない状況ですが、地耐力を期待しています。

『バリアフリーの工夫で家族みんなが安心生活』

◆子供の家庭内事故や高齢者の身体機能の低下、障害が生じた場合でも安全に移動できるような住まい

元気いっぱいな子供は成長するにつれて行動範囲が広がり、その中で多少のケガをしながら「危険なことは何か？」を学んでいくものです。しかし大きなケガや死亡事故に至るような事態は避けなくてはなりません。「転倒・転落、不慮の溺死および漏水」ずっと見ていることはできないので少しでも危険のないように工夫しておくことが一番です。また、高齢者も家庭内でのケガ、事故死の割合も非常に多いデータがあります。家族みんなが安全・安心な暮らしができるよう住まいに工夫をおこなしましょう。

- 《室内すべて》 段差の解消、すべりにくい床面
- 《バルコニー》 手すり間隔は、子供の頭が入らない寸法
手すり付近には乗り越え防止として、台などを置かない
- 《階段》 手すりの設置、緩やかな傾き
- 《トイレ》 大人と一緒に入れる広さ（トイレの広さ確保は子供のしつけがしやすいため）
寝室とトイレは同じ階に設置する（高齢になるにつれ、夜間のトイレ使用頻度が高くなる場合もあるため、寝室とトイレの間に階段があることは危険を伴います）
- 《浴室》 すべりにくい床、浴槽の出入りに利用できる手すりの設置
浴槽での溺死防止のために、浴室の扉には鍵をかけ、貯め湯をしない（少しの残り湯でも、乳幼児がおぼれてしまう可能性がある）
- 《建具》 引き戸、開き戸の場合はドアクローザーの設置

今月のレシピ 『ひじきのラタトゥイユ』（2人分）



- ◆材料 なす 1本、パプリカ（赤）1/2個
トマト 1個、玉ねぎ 1/2個
さやいんげん 4本、オリーブオイル 大さじ1
ひじき（戻したもの）200g
めんつゆ 50mm

◆作り方

- ① なす、パプリカ、トマト、玉ねぎは1cm角に切る。さやいんげんは2cm長さに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、ひじき、野菜をしんなりとするまで炒め、つゆと水200mlを加えて、落とし蓋をして水気がなくなるまで煮る

- 『食べ物の違い①』
- ◆ 卵と玉子の違い
 - ・ 調理前の（殻のついた）状態が卵調理されたものが玉子
 - ・ 生物学では卵。食材は玉子
 - ◆ ぼた餅とおはぎの違い
 - ・ 春に食べるのが「ぼた餅」
 - ・ 秋に食べるのが「おはぎ」
 - ◆ パンケーキとホットケーキの違い
 - ・ 一緒

◆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!