

「人と住まい暮らしの情報」

# 『かわら版』

第175号  
 <発行>  
 ㈱トリアベ住建  
 046-267-8270



『スキンケアと気になる…顔の部分別ニキビケアのポイント』

◆ニキビはなぜできるの？  
 ニキビは皮膚の表面にある皮脂に汚れやアクネ菌が混ざり、毛穴が炎症する現象です。

肌の表面には水分と皮脂が1…1の割合で混ざり合い、潤いを保っていると言われています。不規則な生活やストレスなどからこのバランスが崩れると、皮脂が出すぎたり、乾燥したりしてニキビの原因になります。

また、殺菌や紫外線、脂っこい食べ物、女性の場合は生理周期のホルモンバランスなどもニキビの原因になります。

1) おでこ

おでこは顔の中でも特に皮脂が多いTゾーン。また、前髪がかかって皮膚を刺激しやすいもの困りますね。おでこにニキビがきたら、まずは前髪が触れないようにヘアバンドなどで「前髪を上げる」ことをおススメします。皮脂が多いため、汚れがたまりやすく、皮膚内部の乾燥が進みやすいのもおでこの特徴。洗顔で汚れをきちんと落とし、保湿も行っておきましょう。脂っこいからと何もしていないと、かえってニキビが悪化することもあります。



2) 鼻

皮脂が多く、顔の中でも高い位置にあるため紫外線を受けやすく、ニキビの原因となっていることがあります。鼻の毛穴は黒くなりがちですが、毛穴の黒ずみの正体は酸化した皮脂。

ニキビの原因になるので、丁寧な洗顔で汚れを落とすようにしましょう。汚い手で鼻を触らないようにすることも大切です。

毎日のスキンケアの際には、紫外線をカットするUVケアも忘れないようにしましょう。

3) 頬

皮脂の少ない部分。頬のニキビの原因は「冷え」「乾燥」などが考えられます。頬のニキビが気になる時は、化粧水やクリームなどでしっかりと保湿し、肌を守りましょう。体全体の冷え性を改善することで、ニキビにも効果がみられることがあります。血行を良くして肌のターンオーバーを促すことが大切です。

4) あご

大人ニキビの代表格ともいえるのがあごのニキビ。比較的皮脂量が多い部分のため、ニキビがでやすいことでも知られています。また男性はヒゲ剃り後の肌荒れから、ニキビがでやすい部分でもあります。



口の周りは汚れやすいため、まずは清潔に保つことを心がけましょう。

ヒゲ剃り後のスキンケアは、もちろん、

食事の後の油分や汚れも、ていねいに落とします。

しっかりと保湿して乾燥を避けることも大切です。一度できると治りにくいあごニキビ。徐々にできにくくなるよう、ケアを続けていくのがおススメです。

ニキビケアで大切なことは「炎症を起しているニキビには触らない」こと。

すでに赤くなってしまったニキビを刺激しないようにスキンケアをしましょう。

ニキビ予防の共通のポイントは「ストレスをためない」「紫外線を浴びない」「肌を清潔に保つ」の3つです。

ニキビができるのが気になりますが、ニキビそのものを気にすると新たなストレスになります。症状が軽い場合は自分でケアし、治りにくい時や悪化した時は速やかに病院にかかりましょう。



【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、古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も抱えています。

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、夏冬の室温調節にエネルギーを浪費し、健康被害やアレルギーの原因となる室内の湿度や結露、建物の耐久性に悪影響を及ぼすリスクの発生が懸念されています。

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

断熱・気密化を目的として、断熱材の敷き詰め、気密性の向上を図ります。SWリフォームは、天井・床・壁・開口部断熱などの断熱材を敷き詰め、気密性を向上させます。

既存の外壁はそのまま外張り断熱

天井断熱

壁断熱

開口部断熱

床断熱

SWリフォームパネル (省エネ断熱材)

断熱率 0.019 W/mK

断熱材の断熱率区分	断熱率 W/mK	断熱材の種類
F	0.019	SWリフォームパネル (省エネ断熱材)
E	0.025以下	SWリフォームパネル (省エネ断熱材)
D	0.028-0.033	SWリフォームパネル (省エネ断熱材)
C	0.034-0.039	SWリフォームパネル (省エネ断熱材)
B	0.040-0.045	SWリフォームパネル (省エネ断熱材)
A	0.046-0.051	SWリフォームパネル (省エネ断熱材)
A-2	0.050-0.055	SWリフォームパネル (省エネ断熱材)
A-1	0.052-0.057	SWリフォームパネル (省エネ断熱材)

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が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

外張り断熱材の施工は、断熱性能を向上させるだけでなく、断熱材の劣化を防ぐ効果も期待できます。

既存外壁に通気層があってもカバー工法が可能

断熱性能を向上させる断熱材の施工は、断熱材の劣化を防ぐ効果も期待できます。

スケルトンリフォームの場合

断熱材の内張り、気密化など、住まいの断熱性能を向上させるスケルトンリフォームにおいても、断熱性能を向上させる断熱材の施工は、断熱材の劣化を防ぐ効果も期待できます。

“日本のこれからの家建築中” 【躯体検査&気密測定】



気密測定



躯体検査

茅ヶ崎市I様邸、平塚市T様邸

ほぼ同時進行をしておりますI様邸とT様邸

躯体検査と気密測定を行いました。

**躯体検査**・・・第三者機関 JIO（国土交通大臣指定株式会社 日本住宅保証検査機構）による検査のことで、上棟後の構造、躯体（柱、筋交い、梁、金物等）の検査をいたします。

住宅瑕疵担保履行法に対応するため JIO の瑕疵担保責任保険を利用しています。

**気密測定**・・・住宅の隙間の量を計測する検査のことで、気密測定により、住宅の隙間相当面積がわかります。

気密測定の値が小さいほど気密性が高く、家全体の温度差が感じられません。

冷暖房効果が違い、「快適な暮らし」ができます。

【カーボンニュートラルを目指した住まいづくり】

地球規模でのCO2 排出の増加により、地球温暖化が進行しています。2100年には地球の平均気温が今より4.8度上昇するとされており、これまで以上の環境悪化から、様々な自然災害が発生することが予想されます。その解決策として、上昇し続ける平均気温を抑える必要があり、2050年までにCO2の排出量を実質0にすることが求められています。

政府も2020年10月、臨時国会の所信表明演説において、菅総理大臣(当時)は「2050年までに、温室効果ガスの排出を全体としてゼロ(※1)にする、すなわち2050年カーボンニュートラル(※2)、脱炭素社会の実現を目指す」ことを宣言しています。

小泉環境大臣(当時)も【2050年カーボンニュートラルに向けた成長戦略への提案】として、住宅の脱炭素化を明言しています。

**※1：「排出を全体としてゼロ」とは、**二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの排出量から、森林などによる吸収量を差し引いてゼロを達成することを意味しています

**※2：カーボンニュートラル** (carbon neutral、炭素中立) は環境化学の用語の一つです。何かを生産したり、一連の人為的活動を行った際に、排出される二酸化炭素と吸収される二酸化炭素が同じ量である、という概念です。

私たちは工務店として、住まいをカーボンニュートラル(実質的に二酸化炭素CO2の排出ゼロ)に則した形にするには、どうすればよいのか? **断熱リフォーム・機器の効率化、住まいのZEH化を進めていく。**『普通の家』は建ててはいけないということです。

未来のため、子世代、孫世代のため、カーボンニュートラルに則した家づくりを目指していきたいと思ひます。

今月のレシピ 『さつまいもとれんこんのきんぴら』(2人分)



- ◆材料 さつまいも 100g、れんこん 100g  
鶏ひき肉 80g、ごま油 大さじ1  
(A) しょうゆ 大さじ1、みりん 大さじ1

◆作り方

- ① さつまいもは角切りにする。れんこんは皮をむいてちょう切りする。どちらも水にさらし、水気をきる
- ② 温めたフライパンにごま油を入れ、①を入れて蓋をして中火で5分ほど蒸し炒めする
- ③ ②にひき肉を加えて白っぽくなるまで炒めたら、(A)を加えて汁気がなくなるまで炒める

『食べ物の違い⑤』

- ◆カフェオレとカフェラテの違い
- ◇ミルク入りコーヒーの作り方(泡のあるなし)で判断する
- ・カフェオレはコーヒーと牛乳を同時に注いで作るもの
- ・カフェラテは泡立てたミルクをコーヒーに注いで作るもの
- ちなみに、カフェオレはフランス語、カフェラテはイタリア語

◆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!