

# 『かわら版』

第182月

＜発行＞  
 (株)トリアベ住建  
 046-267-8270



## 『口呼吸』は万病のもと…(顔と口腔の医学)

西原研究所長の西原克成先生)

「人間の体の構造上、口は消化器官であり食物の通り道であって、呼吸器官としての機能はもちあわせていません。そのため鼻で呼吸していれば起こらないような弊害が、口呼吸によっていろいろと生じてくるのです」

本来呼吸は鼻でするものだが、口で呼吸する人が急増中。口呼吸は免疫疾患やがんの原因にもなりうる、まさに万病のもとだといふのだ。

口呼吸で起こる主な弊害は以下の5つ。

- ・【喉が痛くなる】
- ・【喉を通して細菌やウイルスに感染しやすくなる】
- ・【免疫力の低下や異常をきたし免疫病を招きやすくなる】
- ・【口の中が乾いて細菌やウイルスが侵入しやすくなる】

【口の中が乾いて、唾液による浄化機能が低下し、歯の健康が損なわれやすくなる】

鼻には4種類の大きな空洞である副鼻腔があり、その内腔はすべて呼吸粘膜で覆われていて酸素が吸収される。

また、鼻孔の皮膚には鼻毛があり、鼻腔内は絨毛のある呼吸粘膜で覆われている。鼻腔に入った空気はすべて4つの副鼻腔を通過して肺に入るため加温・加湿されると



ともに空気が清浄化されるのだ。

つまり鼻は優秀な加湿器・空気清浄機なので人体に取って有害な異物を浄化して生体を感染から守る機能も備えています。呼吸は、鼻で行うのが正しい方法なのです。喘息や花粉症の患者のほとんどは口呼吸です。

花粉症だから口呼吸になるのではなく、口呼吸だから花粉症になるのです。自分は口呼吸でないと思っている人も多いようだが、いびきをかく、口が無意識のうちに半開きになる、朝起きたら喉が痛い人などは、口呼吸をしている可能性が高い。

口呼吸は呼吸器系、心臓など循環器系にも負担をかけますし、いびき防止の意味でも鼻呼吸することが大切です。鼻呼吸ができていない人は口がしっかりと閉じていられる筋力があるので、口の周りのしわやたるみが起こりにくいのですが、口呼吸では表情筋を使う頻度が減ります。筋肉は使われないと衰えるので、目の周りのたるみ、小じわも増えていく。

なにより口呼吸は老化の原因となるのです。そのほかにも、風邪や慢性疲労からアレルギー性鼻炎などの免疫疾患、うつ病、がんの要因。そして、便秘、冷え性、頭痛などの症状を引き起こし、肌荒れ、しみ、むくみなど美容にも大きな影響が出てきます。

では、口呼吸の癖を直すためにはどうすればよいのだろうか？



「口呼吸の習慣を直すには、食事中は口をきちっと閉じ、クチャクチャ音を立てないように、鼻で呼吸をしながらゆっくりよくかみましょう。正しい呼吸法や、寝相も大切です。鼻呼吸は酸素が体の中にたくさんとり入れられるので、脳の働きもよくなり頭がスッキリして、健康増進にもつながります」

「口呼吸の習慣を直すには、食事中は口をきちっと閉じ、クチャクチャ音を立てないように、鼻で呼吸をしながらゆっくりよくかみましょう。正しい呼吸法や、寝相も大切です。鼻呼吸は酸素が体の中にたくさんとり入れられるので、脳の働きもよくなり頭がスッキリして、健康増進にもつながります」

### 人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード

口と鼻は元気の入口に

口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

- できるだけ大きめに、声は少しでOK!
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- 一日30セット(3分間)を目標にスタート!
- あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

## 【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! “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、ZEH化を目指し、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「冬の寒さや夏場の暑さ」という暮らしの課題も抱えています。

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、現在の基準に満たない住宅に多く見られる。冷房・暖房エネルギーの消費量が増え、暮らしの快適性や健康、断熱性能の低下による健康リスクの発生が懸念されています。
- 断熱性能の低い住宅のサマータイム寒害
- 断熱性能の低い住宅に多く見られる。冷房・暖房エネルギーの消費量が増え、暮らしの快適性や健康、断熱性能の低下による健康リスクの発生が懸念されています。

断熱性能の低い住宅に多く見られる。冷房・暖房エネルギーの消費量が増え、暮らしの快適性や健康、断熱性能の低下による健康リスクの発生が懸念されています。

断熱性能の低い住宅に多く見られる。冷房・暖房エネルギーの消費量が増え、暮らしの快適性や健康、断熱性能の低下による健康リスクの発生が懸念されています。

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、トップレベルの断熱性能・気密性能を目標に、SWリフォームパネルや天井・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リフォームパネル (省エネ断熱材)

断熱率 0.019 W/mk

断熱材の断熱性能区分	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	フェルトフォーム断熱材 (省エネ断熱材)
D	0.028-0.029	断熱ウレタンフォーム断熱材 (省エネ断熱材)
C	0.034-0.039	断熱ウレタンフォーム断熱材 (省エネ断熱材)
B	0.045-0.047	グラスウール断熱材 (省エネ断熱材)
A2	0.050-0.046	グラスウール断熱材 (省エネ断熱材)
A1	0.050-0.051	グラスウール断熱材 (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行える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

外張り断熱材はカバー工法で、既存の住宅に断熱改修を実施。住まいながら断熱性能の高い住宅を実現できる。

既存外壁に透気層があってもカバー工法が可能

断熱性能の高い断熱材を断熱材と「断熱抑制プレート」でカバーすることにより、断熱材の断熱効果を最大限に引き出し、断熱性能を向上させることができます。

#### スケルトンリフォームの場合

断熱材の断熱性能を向上させる断熱材を断熱材と「断熱抑制プレート」でカバーすることにより、断熱材の断熱効果を最大限に引き出し、断熱性能を向上させることができます。

## 『エコと、暑さと上手な暮らし』

温暖化の影響による異常気象。尋常じゃない暑さがここ数年続いています。温暖化を防ぐには家庭でもできる身近なエコから始め、少しでも二酸化炭素（CO2）を出さない暮らしをすることが大切です。今では電化製品は省エネ性能の良いものが当たり前となっています。しかし使い方を間違ってしまうと非常に勿体ないものに。冷蔵庫、開けるとひんやりして気持ちいいからって少しの間、開けっ放しにしていますか？ NGですよ。取り出したらすぐに閉める。できればビニールのカーテンを中に吊るしてください。全開にしても中の温度が一気に下がらずエコに繋がります（100均で売っています）。電球はLED。また待機電力削減のため、使わないコンセントは抜いておく。それからエアコン。暑い外から帰ってきたら家の中をすぐにでも涼しくしたいですよね。冷たい空気、最高ですよね。でもちょっと待ってください！ エアコンをつける前は窓を対角線に開けて家の中の熱い空気を、風を通して涼しくしてあげましょう。温度を下げてからの方がエアコンの効きも良く、電気代の負担も少なくなります。28度設定にして、扇風機との併用で涼しさを感じてみてはいかがでしょうか。玄関ドアを採風ドアにして涼しい風を入れるのも良いですね。窓にはすだれやよしずをするのも良し。また、着るものでは涼しさを感じられる甚平などの軽い麻素材がお勧め。カーテンなど、視覚から入ってくる色で体感温度を下げることも。少しの知恵と工夫をして暑い夏を乗り越えましょう！ 快適な住まいづくりのご相談は弊社までご相談ください。



採風ドア

## 【梅雨を元気に乗り切ろう！】

梅雨時期に入るとジメジメ・ベタベタ、気温が上がり湿度が多くなるので、私たちにとって生活環境が悪くなる季節ですね。「**湿気対策**」を怠ってしまうとどのような問題が発生するのでしょうか？ お家の中が高湿度になると喘息やアトピー性皮膚炎、鼻炎などのアレルギー症状が出る割合が高いというデータがあります。また、湿度にさらされて対策をとらない家は腐朽部分が増えてしまいます。まず一番の問題児「**カビ!**」…水廻りを中心に住まいの至るところに発生するカビはほとんどが気温と湿度が原因です。カビの取り方の基本は、落とすというよりは「**消毒・除菌**」です。誰もが手軽に手に入れられる、あの食材！「**お酢**」を使ったカビ対策。お酢にはアミノ酸やクエン酸を豊富に含むため、健康や美容に効果があるだけでなく「**中和力**」と「**殺菌力**」があります。日常清掃や汚れ・カビが気になる時に手早く使える「お酢スプレー」を1本用意しておくで大変便利です。作り方は簡単！ 水1に対して、1/2のお酢を加えてスプレー容器に入れるだけです。そして「**湿気**」…具体的には押入れのニオイや畳の表面が波打つ、床がベコベコ、壁やタンスの後ろのシミなどもやはり湿度が原因です。また、普段見えない床下や壁の内側も湿度によって傷んでしまうことも！ 通気を良くして「**空気の流れ**」を作りましょう。



### 『お家でできる簡単湿気対策』

・重曹とアロマオイルで除湿消臭剤    ・コーヒーかすを乾燥させた除湿消臭剤    ・新聞紙を部屋干しの洗濯物の下へ    ・扇風機で湿度を追い出す。など「**湿気対策**」をしっかりと行うことで、「快適に!」「健康に!」過ごすことができますね。最近では、熱交換換気システムと空気清浄機能を兼ね備えた「ハイブリット換気システム」室内インテリア壁材としてもオシャレな調湿タイル（LIXIL 製品 **エコカラット**）などもあります。気になる方はご連絡を、、、自分流のライフスタイルに合う対策で梅雨を元気に乗り切りましょう!!

## 今月のレシピ 『アスパラガスと松の実のしょうが風味』（2人分）



- ◆材料 グリーンアスパラガス 200g  
しょうが（せん切り） 小さじ1  
松の実（カシューナッツでも） 大さじ2  
オレンジ（皮・すりおろし） 小さじ1  
オリーブオイル 小さじ1、 ごま油 小さじ1  
しょうゆ 大さじ1/2

### ◆作り方

- ① アスパラガスの根元の固い所を切り落とし、5～6cm長さに切る
- ② フライパンにオリーブオイルとごま油を熱し、①としょうがを入れ、火が通るまで炒める
- ③ 松の実、オレンジの皮、しょうゆも加えて、炒め上げる

『食べ物の違い⑩』

- ◆クッキーとビスケットの違い
- ◇原材料の割合によって区別される
- ・糖分と脂肪分の合計量が全体の40%以上の物がクッキー
- ・糖分と脂肪分の合計量が全体の40%未満の物がビスケット
- ◆キャンディとドロップの違い
- ◇砂糖を主原料とした菓子の総称がキャンディ
- ・高温（140～160度）で煮詰めて作る固いキャンディをドロップという
- ちなみに、綿菓子やラムネ、マッシュマロもキャンディに入るとされている。

◆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。



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!