



Nature interconnects all life. We live within this harmonious web.
生命のつながりとしての「自然」。その調和の中に私たち人間も存在し生きている。

これからの

住まいづくり その健康問題 寒い家のせいかも？

脳血管疾患や、心疾患のように生死に関わることでなく、老若男女の皆さんが日常的に経験する軽い疾患においても、断熱性能が良い家に引っ越すと症状が改善する人の割合が増えています。一年のうちで最も長い期間を占める**冬の室温をいかに暖かくするか**は、日常の健康から生死に至るまで多岐にわたって影響を与えます。

高血圧、ヒートショック

寒いと身体全体に血液をより多く運ぶ必要があり、血圧が上がります。その際に、血流の高い圧力によって血管が傷むと、動脈硬化を引き起こします。その結果、血管が詰まったり、破裂して出血する**脳梗塞や脳出血、心筋梗塞**などを引き起こす可能性が高くなります。

またよく言われているのが**ヒートショック**です。これは居間と浴室・洗面室などの気温差により心臓や脳の血管が急激に収縮し、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすことで、交通事故の死亡者のなんと4倍以上となっています。



冷え性、アレルギー・喘息、肌のかゆみ



寒いと血行不良がおき、**こりや関節痛、神経痛**を誘発。免疫力が低下するので感染症などの病気にかかりやすくなります。体温が1度低下すると、**免疫力は30~40%も低下**するそう。また、**生理痛や婦人科病**、顔色が悪くなるなど、様々な影響があります。

冬の暖房時に結露した水分が壁の中に侵入し、カビが発生すると、**アレルギーや喘息症状**を引き起こすことも。アレルギーの原因として、**ダニはスギについて2番目に多い**とされています。

肌の乾燥・かゆみを防ごうと加湿をしても空気中の水蒸気は窓に冷やされて、結露に変わってしまいます。樹脂サッシ+2重または3重ガラスの窓にすると、水蒸気は結露しなくなるので。湿度を保つことができ肌の乾燥も和らぎます。高性能なエコハウスは美容にも良いのです。



健康的な室温とは？



室温が低いと健康リスクが高まることは先進国の常識です。イギリスでは20万件以上の統計調査の結果から、**室温19℃以下は「健康リスクが現れる温度」**で理想は21℃以上とされています。これはイギリスに限ったことではなく、大半の先進国において**「最低室温規定」**というものが制定されています。住宅内での死亡者数が増加するのは、圧倒的に冬なのです。風呂場で亡くなる方は、病院に搬送後亡くなった方を含めると1年間で1万9,000人になるという推定結果があります。※東日本大震災の死者数が1万6,000人

湿度は結露とカビに直結している

室温の次に重要なのが湿度です。基本的に日本では、冬は加湿、梅雨から夏にかけては除湿が必要になります。冬に適切な水分量を保とうとすると問題になってくるのが、結露です。一番危ないのが窓の下枠の部分で、断熱性能が低い住宅では壁内でも起こることがあります。結露やカビは、**せき、気道過敏症、喘息症状の発生倍率が3倍以上**となってしまいます。また、風邪やインフルエンザの感染を抑えるという観点で見ると**「理想的な相対湿度% = 130 - 4 × 室温℃」**と考えることができ、室温20℃なら50%、10℃なら90%にもなります。

覚えておきたい収納のポイント



あくまでも使いやすさを追求する

収納というのは使うために行うものですから、使うときのことを考えてしまわれているか、というのがとても重要になります。

みなさんがモノをしまっている場所を一つ一つあらためて考えてみましょう。「ここにモノを置く意味があるだろうか」「誰が、いつ、どのようにして使うのか」ということを常に考えるようにしてください。よく使うモノなのに高い場所にしまわれているなんてことがないように「考えてからしまう」ことが大切です。

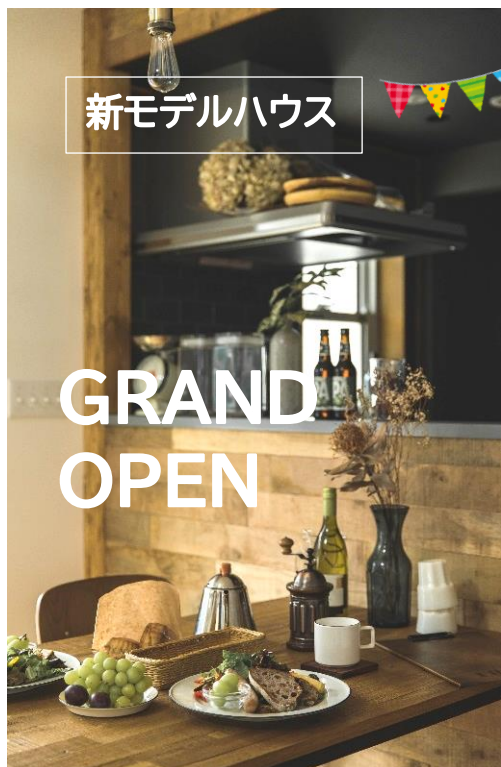
出し入れしやすい仕組みを考える

取り出しやすい仕組みを作るというのも大切な収納のポイントです。収納キャスターをとりつけたり、レールをつけるなどして出し入れをよりスムーズにする工夫も考えてみましょう。キャスターをつけるだけでお掃除が楽になりますよ。ホームセンターなどでさまざまなグッズが売られているので、ぜひ楽しみながらDIYにチャレンジしてみてください。
(福祉住環境コーディネーター)

創業 46 年のマルスの新ブランド **life field** がモデルハウスを OPEN !
ライフフィールド

新モデルハウス

「カッコ良さを楽しむカリフォルニアスタイルのお家」



GRAND
OPEN

建売
物件

デザイン×性能

大切な家族と暮らすお家で最も重要なこと
それは「安全」であるということ
そして快適であり省エネであることも
生活をする上ではとても大事な部分です
耐震性、耐久性、断熱性、省エネ性、
それらをすべて叶えながら
ワクワクするようなお家時間を楽しむ
それが、ライフフィールドがお届けする住宅です
ぜひお気軽にお越しください
ご予約お待ちしております



モールドックス洗面



開放的な吹抜



YouTube 動画は
こちらより



お洒落なキッチンカウンター



アイアン階段手すり



雑感



今年は梅雨入り？梅雨明け？がわかりませんでした。
晴天であったことが少なく、「時々晴」「時々雨」で雨雲がどこに行く
か予想できず天気予報が難しくなりました。東北や北海道のよう
な北国でも雨量が今までより多く、川の氾濫が起きてしまったよう
ですね。地球温暖化はスピードを増してきました。まだ終わりのないロシ
アとウクライナの戦争で、地球のまわりの温度が上昇してしまったの
ではとってしまいます。

多くの国に核兵器があり、戦争でいずれ地球は破滅するというよう
な映画を 35 年ほど前に子供たちと観たことを思い出しました。アニメ
でしたが、子供には意味が解らなかつたでしょうね。私が今でも脳裏に
残っているのは、荒廃した緑地、宇宙船に乗って月まで行き来する人、
空飛ぶ車、などです。

先日、ソ連時代の大統領ゴルバチョフ氏が 91 歳で亡くなりました。
あまりメディアに登場しないので過去の人と思っていました。平成 3
年に来日した時は、テレビにも出演し、人間味のある優しい人というイ
メージで驚いたことを思い出しました。現在のロシアのウクライナ侵
攻については、ゴルバチョフ氏が、『一刻も早い戦闘停止と、相互の尊
重や双方の利益の考慮に基いた和平交渉が必要…』と声明を發したそ
うです。

ロシアにはこのような方の存在は難しいのでしょうか

端材プレゼント

木材の端材をハウジングニュース
ご覧の方へプレゼントいたします。
【新盛工場に取りに来ていただける方限定】
ご希望の方は当社までお電話くださいね！



Google のクチコミに
ぜひご協力ください

クチコミ

Google で「マルス建設」と検索すると
右端に地図がついたページが表示され
その中のクチコミより当社への評価、
クチコミの入力が可能になります。
皆様からの評価が私たちの励みになりま
す。どうかよろしく願いたします。

<http://www.marusu-home.com>

marusu HOME

マルス建設株式会社

本社／豊田市荒井町松島 368-1

Tel.0565-45-7880



旭の家
Model
HOUSE



こちらから友だち
登録をしてお気軽
にお問合せください

