健 康 創 造 住 宅 ニュース

1.花粉症薬による『気づきにくい能力ダウン』

２００９年　２月号

まだまだ寒さが続く毎日ですが、皆さん体調は大丈夫でしょうか？
受験生がいるご家族では、今の時期は特に気をつけたいものです。
また、花粉が飛散し始め、花粉症の方にとって辛い時期が近づいてきました。花粉症の薬は、眠くならないタイプでも、集中力や判断能力が低下するタイプの薬があり、体調と同様に注意が必要です。
今月は、受験期に気をつけたい、花粉症の薬による『気づきにくい能力ダウン』をご紹介します。

■ 眠くならなくても集中力や判断能力は低下している

抗ヒスタミン薬は症状発現部位で作用することが重要

「花粉症の薬は眠くなる」こんな話をよく耳にしますが、眠くならない花粉症薬もあります。花粉症治療によく用いる「抗ヒスタミン薬」は、脳の活動を活発にする物質「ヒスタミン」の働きをブロックするので、眠くなることがあります。最近では、薬の開発が進んで、眠気が出ない抗ヒスタミン薬も発売されています。気をつけたいのは、抗ヒスタミン薬は脳の活動を活発にする「ヒスタミン」の働きをブロックするため、眠気がなくても脳の活動自体は低下するということです。つまり、眠くなくても上手く運転できなくなったり、勉強に集中できなくなったり、ミスが多くなったりします。これを「インペアード･パフォーマンス」、日本語で「気づきにくい能力ダウン」と呼びます。この現象について、全国の12～20歳の受験生を調査した結果、「花粉症薬で眠くなったり集中できなかった」という受験生が37.1%、「花粉症対策の薬が適切でなかったので受験に影響した」と答えた受験生は25.7%に上りました。

■ 鼻づまりには、鼻の粘膜に直接作用する薬を

「強い花粉症の薬は眠くなる」を検証したところ、脳の活動を低下させて眠気が強く出る抗ヒスタミン薬では、鼻づまりの症状が効果的に改善することはなく、鼻粘膜に直接作用して不快な症状をとる薬の方が、鼻づまりを改善することがわかりました。また、昼間の眠気により夜間の睡眠の質が低下したり、作業効率が落ちて生活の質が下がることも指摘されています。花粉症の中でも、特に鼻づまりは抗ヒスタミン薬で改善しにくいため、鼻の粘膜に効く薬を医師に処方してもらうことが大切です。
そのためには、まず、自分の症状をしっかりと伝えて、眠くならないだけではなく、集中力や作業効率にも影響の少ない薬を処方してもらうように相談してみましょう。

2.パントリーのある暮らし

パントリーは、買い置きの食料品や食器関係を収納するスペースで、乱雑になりがちなキッチン空間をスッキリとさせることが可能です。キッチンに隣接して設けることはもちろん、勝手口も設置すれば、買い物品を外から直接収納でき、更に便利です。
今回は、そんなパントリーの施工例を紹介します。

3. 2月１４日（土）・１５日（日）
守山区にて完成現場見学会を開催します！！

２月１４日(土)･１５日(日) 守山区にて完成現場見学会を開催いたします。今回の物件は「切妻屋根で、白を基調とした」シンプルな外観、無垢の梁をアクセントとした「ナチュラルモダンスタイル」のインテリアです。
見学会当日は、家具や小物のコーディネートも行いますので、部屋の大きさや家具レイアウトなど実際のこの家での暮らしを体感して下さい！！「暮らしを提案する」平成建設の家を、ぜひこの機会にご覧下さい。

今回物件の外観パース

2/14 土 ～ 2/15 日

10:00～16:00（雨天決行）

アイデアいっぱいの大容量収納

■お施主様のこだわり①：洋風のインテリアに、日本らしさを表現したい！

ホームステイのホストファミリーであるお施主様は、外国の方がホームステイに来られる機会も多く、日本らしさを伝えるべく、洋のインテリアに和のテイストを随所に取り入れました。

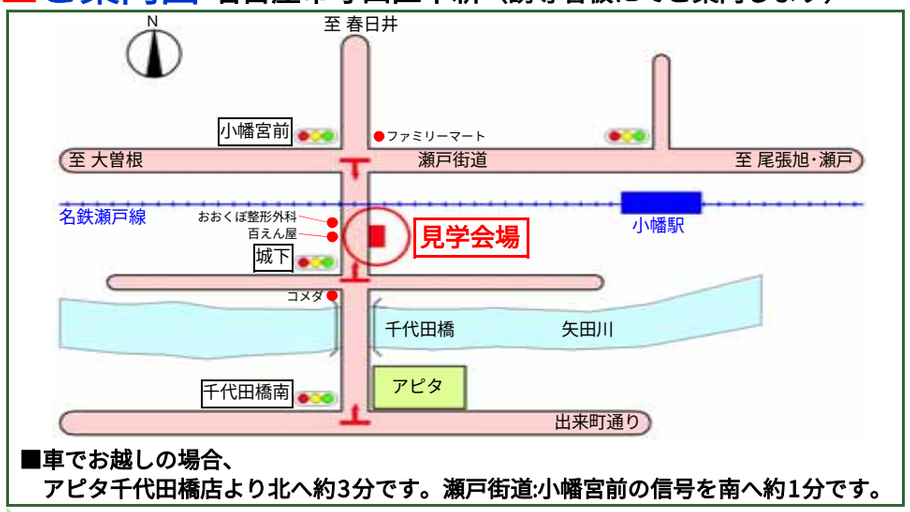
■お施主様のこだわり②：外を眺めながら、お風呂でくつろぎたい！

外を眺めながらくつろげるお風呂が欲しい！ そんなご主人様のご要望がカタチになりました。
壁は400角タイル貼りの豪華な空間で、そんな浴室でくつろげば、一日の疲れも癒やせます。

サイディング

フローリング

■ご案内図 名古屋市守山区中新（誘導看板にてご案内します）



■車でお越しの場合、
アピタ千代田橋店より北へ約3分です。瀬戸街道:小幡宮前の信号を南へ約1分です。

4. 平成建設の３Ｄパースによるプレゼンテーション：外観編

平成建設では3Dパースによるプレゼンテーションを行っています。平面的な図面だけではイメージするのが難しい為、お客様のご要望をお伺いし、それをカタチにした「暮らしのご提案」をさせていただきます。3Dパースを用いることにより、「他のデザイン･色にしておけば良かった・・・」という失敗が無くなり、楽しみながら、安心してお打ち合わせを進めることができます。

平成建設ホームページに、社長のブログ公開中です！！

社長 雄治の自然体での気楽な日記です。平成建設ホームページ上で公開しており、ほぼ毎日更新しておりますので、どうぞご覧ください。

社長のブログ　http://blog.livedoor.jp/yuhk0829/

健康住宅についてお話が聞きたい方 → □ ＴＥＬして下さい　□ 訪問して下さい

今後このニュースレターが不要な方 → □ 特に送らなくていいです！！要りません

お名前		お電話	（　　）

チェックしてＦＡＸ願います

健康創造住宅実践会会員の平成建設です。
弊社は、健康住宅の新築のほか、アトピー･喘息で悩む方の住まいを調べてアドバイスをしたり、バリアフリー･健康リフォーム等も行なっています。本当に健康に良い家を造るために私達も本部ともども頑張りますので、よろしくお願いします。

シックハウス・健康創造住宅相談室
平成建設まで　ＴＥＬ(052)471-9541
ＦＡＸ(052)471-2770

◆◆◆ 快適空間安らぎ生活しあわせ人生 ◆◆◆

総合建設業 (愛知県知事許可<般-16>第36225号)
一級建築士事務所 (愛知県知事登録(い)第9808号)

こだわりの健康住宅　NPO シックハウスを考える会 シックハウス対策住宅推進機構

HK 平成建設株式会社

〒453-0032 名古屋市中村区塩池町1-17-22
TEL(052)471-9541 FAX(052)471-2770
HP http://www.heiseikensetsu.com