



健康創造住宅ニュース

1. タバコの禁断症状と克服法 …第2回…

2010年 10月号

日中は過ごしやすく、大変気持ちが良い気候ですが、朝晩の冷え込みには要注意です。今月号は、完成見学会の案内に合わせる為、先月号の発行からの期間が短いということもあり、ダイジェスト版にてお送りいたします。同封の見学会の案内もぜひご覧ください。先月号に引き続き、『タバコの禁断症状と克服法…第2回…』をご紹介します。



禁煙時の主な禁断症状

禁煙中の主な禁断症状は下記の2点があげられます。

- 心理的依存の症状…イライラする、じりじりする、何となく落ち着かない、口さびしい等
- 身体的依存の症状…眠い、頭がぼんやりする、スッキリしない、頭痛がする等

禁煙の禁断症状の克服法

心理的依存の克服法

イライラ感や口さびしさ等の心理的依存の症状には気分転換や気を紛らわせる行動が有効です。例えば、症状を感じた時に居場所を変えてみる、ウロウロしてみる、熱いお茶を飲む、歯磨きをする等のちょっとしたことで有効で、飴やガムも効果的です。また、「吸いたくなったら」というように、タバコを吸う代わりに行う行動を決めておくことも良いでしょう。専門的には「代償行動」と言います。腕を回しながら、近辺を歩き回ると楽になるケースもあります。

身体的依存の克服法

眠けや頭痛等の身体的依存の症状は、ニコチンの血中濃度が落ちることによって感じる禁断症状です。ニコチンへの依存度や、ニコチンが体内で代謝（分解）されるスピードには個人差がありますが、依存度が強かったり、代謝スピードが速かったりすると、離脱症状が強く出て、禁煙が上手くいかないケースが多いです。ニコチンへの依存度が高い場合には、ニコチンという薬物を補いながら、徐々に減らしていく方法が一般的です。薬局でも買えるニコチンガムや、医師から処方してもらえるニコチンパッチ（貼り薬）が効果的です。最近では、ニコチンが欲しくないと感じるような飲み薬も処方してもらえるようになりました。ニコチン依存度が高いと感じられる方や、今までに禁煙に失敗してきた方は、身体的依存への克服に重点を置いて、薬物治療を行うことが重要なポイントです。禁煙にまず必要なことは、「やめようかなあ?」と、あなた自身が思うことです。今回 このニュースレターをご覧いただいたことをきっかけとして大きな一歩を踏み出し、タバコの無い新しい生活を始められることをおすすめいたします。



2. 10月23日(土)・24日(日)

名古屋市中村区にて完成現場見学会を開催します!!

10月23日(土)・24日(日) 中村区にて完成現場見学会を開催します。今回の物件は、「レンガ調のサイディング」がアクセントの温かみのある外観デザインです。梁あらかしのLDKやファミリーウォール、ロフト等、見応え十分です！見学会当日は、家具・小物のコーディネートも行いますので、部屋の大きさや、家具のレイアウトなど、実際のこの家での暮らしを体感してください！！

「暮らしを提案する」平成建設の家を、ぜひご覧下さい。

今回物件の外観パース



10/23 土 ・ 10/24 日

10:00 ~ 17:00 (雨天決行)

吹付け断熱の家です!

見学会につきましては、同封しております「見学会チラシ」をご覧ください。皆様のご来場を、社員一同心よりお待ちしております!!

from IK vol.19

ニュースレター作成担当のIKがおくるコーナー

このコーナーはニュースレターを作成している私“IK”が、日頃感じていることや、気になることなどを、独り言のようにつぶやくコーナーです。今回 vol.19のテーマは「ひとり見学会」です。私は、私が携わった物件が完成した後、お施主様に引き渡す前に、必ずひとり見学会を行います。「この間取りに行く着くまでに相当悩んだけど、最高の間取りになった!」とか、「このカウンターや棚の納まりやデザインはバッチリ!」など、お施主様と共に悩んで苦労して打ち合わせをした内容がカタチになって、その達成感・満足感を味わっています。(単なる自己満足ですが…)平成建設の建てる家は注文住宅ですので、間取りはもちろんのこと、色やデザインも物件ごとに違います。完成見学会の際に言われることも多いのですが、お施主様の

カラーがしっかり出た建物に仕上がっていて、大変魅力的です。打ち合わせを進める中でどのように変わっていった、完成に行き着いたかの流れを把握していますので、お施主様の想いがどれほどのものかも理解しているつもりです。お施主様の想いがたくさん詰まった住まいは、私の想いも詰まっています。それだけに、引き渡し前の段階でひとり見学会を行って、想いに耽っています。引渡し前の完成物件で、ひとり見学会を行って、思い出や達成感を味わう!! そう思っているのは、私だけでしょうか?! やっぱり、私だけかなあ……



今月の社長のひとこと

私は今年も名古屋シティマラソン10キロに出場します。今年は諸事情があり、ほとんど練習できていません…と言うのは、全くの言い訳になりますので、11月23日までのあと一ヶ月あまり、自分自身の出来る限り、頑張ろうと思っています。結果につきましては、今度報告いたします。

社長：古橋雄治



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-21>第36225号)

一級建築士事務所 (愛知県知事登録(イ)第9808号)

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

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>