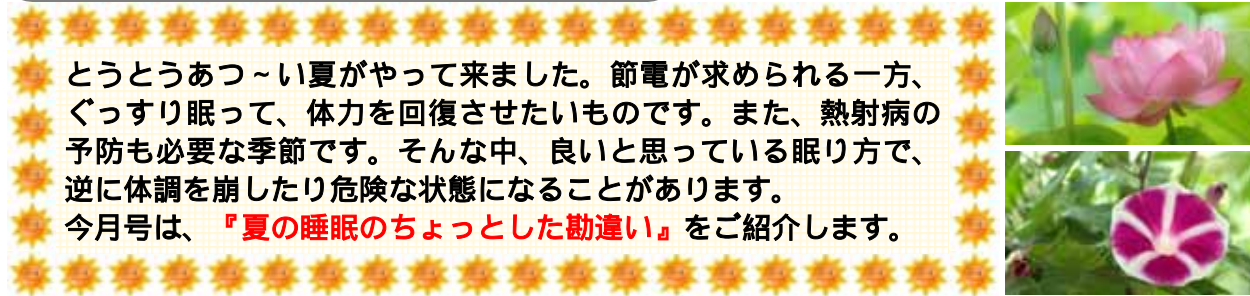




健康創造住宅ニュース

1.夏の睡眠のちょっとした勘違い!

2012年 7月号



とうとうあつ~い夏がやって来ました。節電が求められる一方、ぐっすり眠って、体力を回復させたいものです。また、熱射病の予防も必要な季節です。そんな中、良いと思っている眠り方で、逆に体調を崩したり危険な状態になることがあります。今月号は、『夏の睡眠のちょっとした勘違い!』をご紹介します。

エアコンは寝ついてから3時間ほどつける

睡眠時のエアコンは、一晩中よりもタイマーを使う方が多いかと思いますが、その場合、寝つきの3時間と目覚め前の1時間にエアコンを設定することをお勧めします。どちらか一方だけなら、寝つきの3時間の方が健康的です。その方が睡眠の質が良くなるからです。睡眠の前半にはノンレム睡眠という主に脳の睡眠が多く現れます。特に寝つきの3時間は、深いノンレム睡眠が集中していて、脳の休息に大事な役割を担っています。体温は夕方~夜に最も高くなり、早朝に最も低くなるリズムがあります。ノンレム睡眠中は脳が休んでいて、体温調節が上手くできません。よって、適度な室温に調整して体温が下がりやすい状態にする必要があります。目覚め前には、夢を見て体を休息させるレム睡眠が多くなります。レム睡眠では、脳の働きが活発になっておりノンレム睡眠に比べて自力で体温調整しやすくなります。また、早朝に体温が上がってきた方が目覚めやすくなります。さらに、睡眠の前半で多量の汗をかいていると、エアコンの冷気で冷やされて体温が下がりすぎて、睡眠の質が悪くなったり、風邪をひきやすくなります。ですから、寝つきか目覚め前のどちらかなら、寝つきにエアコンを使う方が良いということになります。

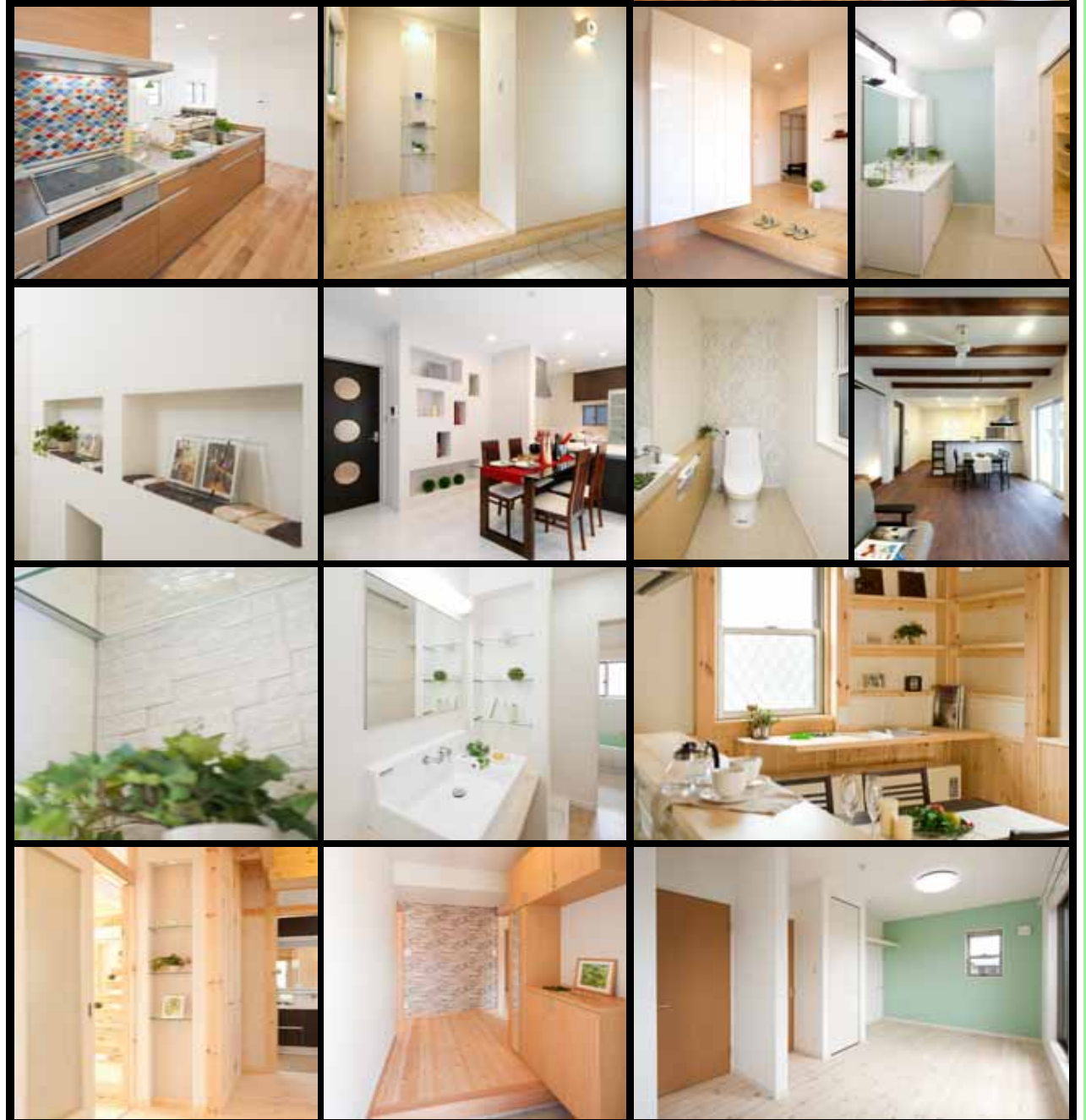
夜は水分を500ミリリットル以上は摂る

夜中にトイレへ行きたくないとか、睡眠中にあまり汗をかきたくないと思って、眠る前に水分を控える人がいますが、とても危険なことです。熱中症の症状が出るのは、主に暑い日中ですが、その準備段階は睡眠中から始まっています。熱中症は、高温多湿の環境にいて多量の汗をかき、体内の水分や塩分が失われることで起こります。睡眠中にも汗をかきます。汗を自覚しない状態でも、一晩でコップ1杯程度の汗が出ています。これが熱帯夜ともなると、一晩で500~1,000ミリリットルの汗をかくことも珍しくはありません。これだけの水分と塩分を失った後に、暑い日中にさらに汗をかくと、熱中症になりやすくなります。また、早朝には血液が濃くなっているため、心筋梗塞や脳卒中の危険性が高まってしまいます。熱中症予防としては、汗として失った水分と塩分の補給が最も大切です。さらに良いことは、汗をかく前の段階で、失われるだろうと予測される水分と塩分を、あらかじめ補給しておくことです。睡眠中にこまめに起きて水分補給することは現実的ではないので、眠る前に500ミリリットルくらいの水分を余分に飲んでおく良いでしょう。



2.平成建設 施工ギャラリー「インテリアアクセント編」

ワンランク上のインテリアを創り上げる為に、ニッチやカウンターを設けて、観葉植物や小物を飾ったりしてはいかがでしょうか? 梁を現しにしてみたり、タイルや壁紙でアクセントをいれる方法もあります。今月号は、平成建設施工ギャラリー「インテリアアクセント編」をご紹介します。スペースの関係上ほんの一部の施工例しか掲載できず、大変心苦しいのですが、ご覧下さい。



3. 8月4日(土)・5日(日)

あま市にて完成現場見学会を開催します!!

8月4日(土)・5日(日)あま市にて完成現場見学会を開催します。今回は、「ホワイトベースの外壁」に「ブラウンの柱や手摺」がアクセントの外観デザインです。アカマツ無垢床材の快適さをご体感いただける絶好の機会です。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配置など、実際のこの家での暮らしをご体感下さい。「暮らしを提案する」平成建設の家を、ぜひご覧下さい!!

外観パース



8 / 4 土 ・ 8 / 5 日

10:00 ~ 17:00 (雨天決行)

アカマツの感触が気持ち良い!

開放感抜群のLDKは必見です!!

LDKスタイルで、吹抜けや畳スペース、リビング階段、更には、リビングに隣接した和室もあり、開放感抜群の住まいです。ウッドデッキも素敵で、お庭とのつながりが生まれます。

ご案内図 あま市花正



あま市見学会は予約制ではありませんが、見学会当日ゆっくりご案内させていただく為に、電話もしくはメールにてのご予約をおすすめいたします。

見学会の問い合わせは



TEL : 052-471-9541



MAIL : okahk@sd.starcat.ne.jp

4. エコキャンペーン:太陽光発電 超ディスカウント!!

今、太陽光発電がブームです。弊社でも、新築を中心に、採用する物件が大変増えております。しかし、新築を計画していると、総予算の関係で太陽光発電を諦めてしまうケースが多いです。平成建設は、地球環境を皆で守っていくべきだということや、太陽光の費用は10年程度で元が取れてしまうことを考え、これからどんどん普及させていきたいと考えています。そこで太陽光発電の設置費用をエコキャンペーンとして、メーカーにも協力を頂きながら、**スペシャル価格でご提供**することにしました! どれくらいの金額になるかはお問い合わせください。以前も実施していましたが、大好評につき、再びキャンペーンを実施することにしましたので、これを機会に、ぜひご検討ください!!



太陽光発電キャンペーン

大人気! 今がチャンスです!!

from IK vol.40

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.40 のテーマは、「パパ」です。皆さんは、自分の子供の第一声は何と言ったか覚えていますか? 私には3人の子供がいますが、1人目と2人目の第一声は、「パパ」でした。1人目の時は、第一声は絶対に「パパ」と呼ばせたいという思いで、ひたすら「パパパパ…」と書いていました。その甲斐あって成功です!! 成功といっても、小さな子供には「パパ」と言っている意識はもちろん無く、今思えば、「何でそんなことしたんだろう?」と自分でもあきれてしまいますが、当時は呼ばせたい一心でした。1人目が成功したから、2人目もという軽いノリで、同じように「パパパパパパ…」と

言っていたら、なんと成功です!! 単に、運が良かったのと、「パパ」という言葉自体が呼びやすいのかもしれませんが、妻に言わせると、その当時の私は、今までで最高の「どや顔」をしていたそうです。(恥ずかしい限りです...) ここまで来たら、3人目も呼ばせたい! ということで、3人目の今の状況が、もうちょっとで言葉を発するかどうかの段階なので、とにかく顔を合わせるたびに「パパパパパパ…」、2人の子供にも協力してもらい「パパパパ…」と言わせ、ことあるごとに連呼しています。なんとなく口の動きが「パパ」っぽい動きになってきたと信じて、連呼しています。子供の第一声は、絶対「パパ」と呼ばせたい! そう思っているのは、私だけでしょうか?! いや、そう思う人は必ずいるはずですよ!!

今月の社長のひとこと

今年もついに暑い夏がやってきました!! 私は根っからの汗っかきですので、夏は大変なのですが、夏のスポーツは大好きなので、今年は、ロンドンオリンピックにどっぴりとつかりたいと思っています。今回のオリンピックは見所満載ですので、一緒に思い切り応援しましょう!!



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 ッグハリスを考える会
ッグ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>