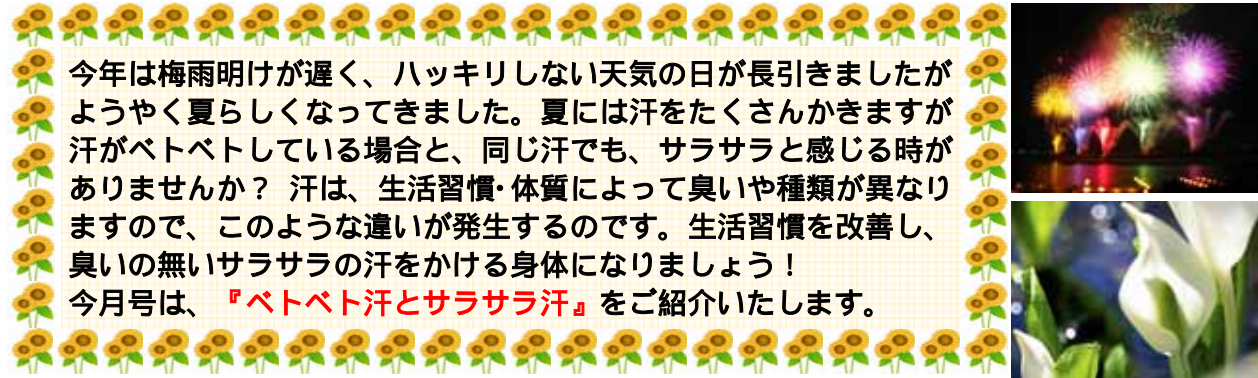




健康創造住宅ニュース

1. ベトベト汗とサラサラ汗

2009年 8月号



今年は梅雨明けが遅く、ハッキリしない天気の日が長引きましたがようやく夏らしくなってきました。夏には汗をたくさんかきますが汗がベトベトしている場合と、同じ汗でも、サラサラと感じる時がありませんか？汗は、生活習慣・体質によって臭いや種類が異なりますので、このような違いが発生するのです。生活習慣を改善し、臭いの無いサラサラの汗をかける身体になりましょう！

今月号は、『ベトベト汗とサラサラ汗』をご紹介します。

現代人は臭いのあるベトベト汗をかきやすい

汗にはミネラル分が含まれ皮膚をアルカリ性にします。すると、皮膚の菌が繁殖して臭いが強くなります。エクリン腺という汗腺から出る汗は無臭のサラサラ汗ですが、エアコンに頼る生活や運動不足・ストレスによって汗腺の機能が鈍ると、エクリン腺から出る汗もベトベトしてきます。つまり現代人は、臭いのあるベトベトした汗をかきやすい生活習慣になっているのです。体臭を防ぎ、臭いの無いサラサラの汗をかくには、生活習慣の見直しが必要です。

臭いの無いサラサラ汗にするには・・・

制汗剤を使う人がいますが、使いすぎは、汗腺を塞いで皮膚の細菌を殺してしまい、別の細菌が繁殖して、更に汗がベトベトし、臭いが強くなります。臭いの無い汗にするには、汗腺を活性化させる必要があり、運動・入浴でしっかり汗をかくと、眠っていた汗腺が目覚め、サラサラの無臭汗となります。汗をかいても、消臭作用のあるウェットシートで拭けば十分です。臭いの原因となるベトベト汗は、健康的な生活習慣と、清潔を心がけることで、サラサラの汗になるのです。

肉食中心の人は？・・・体臭の原因は、皮脂腺・汗腺から出る油脂成分や臭い物質です。肉等の脂質の多い食生活は、油脂成分が増えて体臭が強くなります。野菜を食べ、バランス良い食生活を心がけましょう。

タバコを吸う人は？・・・タバコには4000種類の臭い物質が含まれ、これらは体内で分解されにくく、汗と一緒に出て臭いを放ちます。改善方法は、とにかく禁煙することです。

冷房に頼る人は？・・・冷房の効いた所に1日中いると、汗をかく機会が減り、汗腺に老廃物が溜まり、臭いの原因となります。運動等で自然な発汗を促すよう、生活習慣を見直しましょう。

ストレスの多い人は？・・・ストレスは体内に活性酸素を発生させやすく、臭い物質を発生させる原因になります。気分転換をしたり、深呼吸をして緊張を和らげましょう。

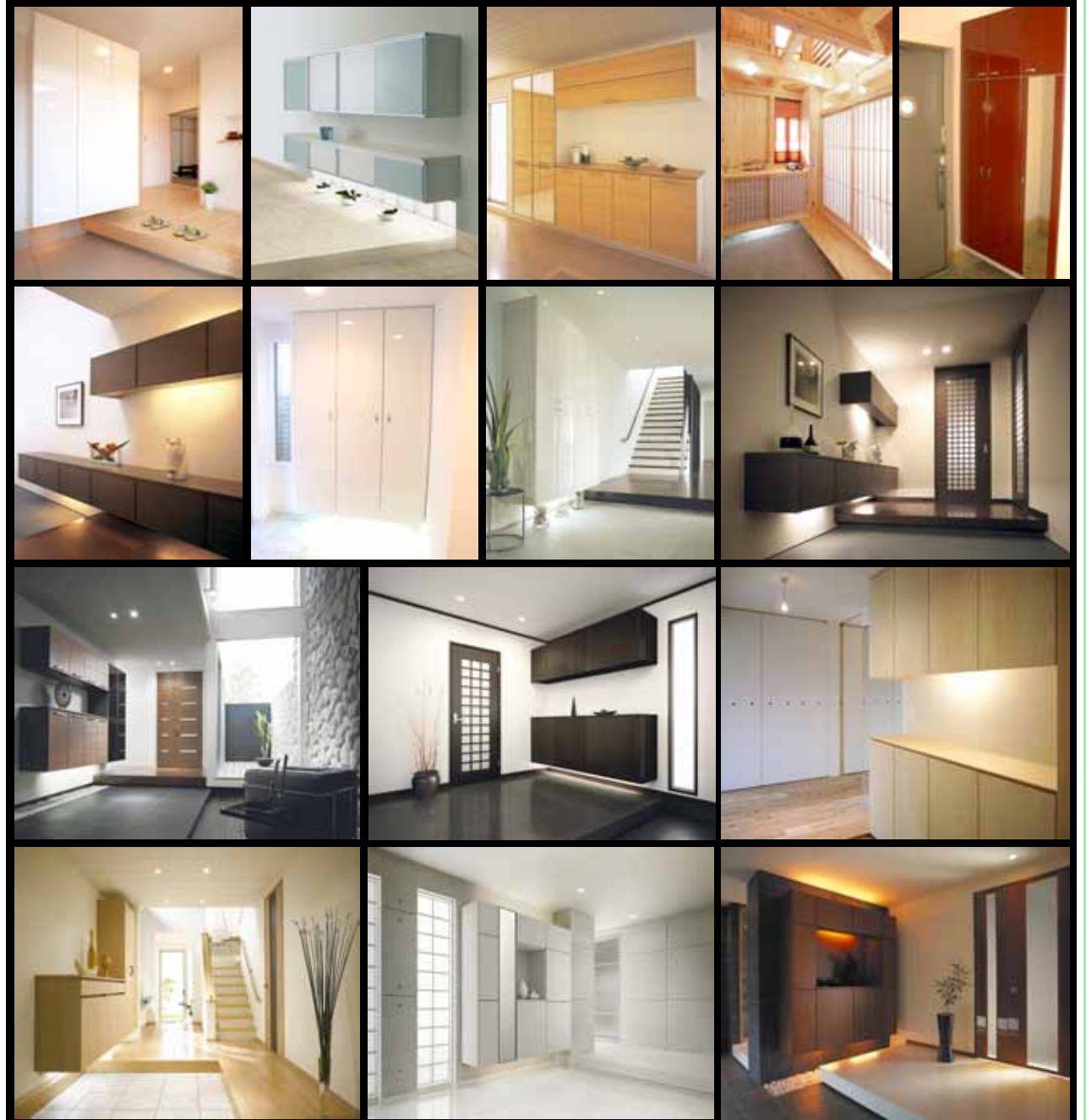
生活習慣病の人は？・・・生活習慣病の人は、血中だけではなく、皮脂腺にも汗腺が増え、臭い物質を増やす原因になります。食生活を改善し、適度な運動を心がけましょう。

肥満の人は？・・・肥満の人は、脂肪が断熱材になり、身体に熱がこもり、汗をかきやすくなります。また、血中や皮脂腺に脂肪が増えると臭いの元になります。清潔を心がけ、ダイエットにも挑戦しましょう。



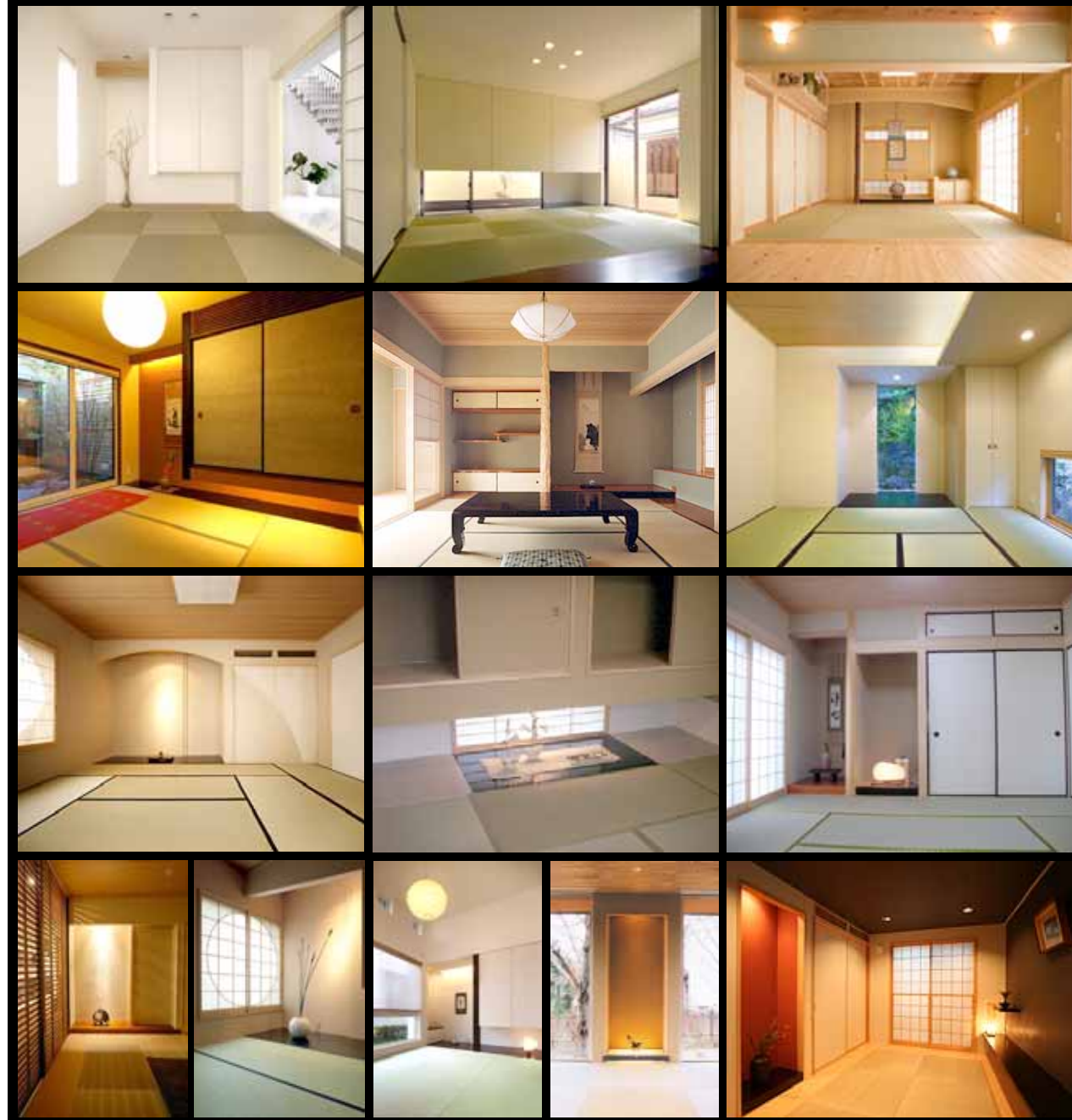
2. 玄関収納のある暮らし

- 玄関収納は、単に靴などを収納するだけではなく、来られたお客様の目に留まる部分でもあることからデザイン性も求められるようになってきました。
- デザイン性の高い玄関収納で玄関ホールを演出し、お客様を素敵におもてなししましょう！
- 今回は、そんな玄関収納の施工例をご紹介します。



3. 床の間のある暮らし

床の間とは、皆さんご存知の通り、日本の住宅の畳の部屋に見られる座敷飾りの一つです。最近はモダン和室が増え、床の間もモダンなデザインが多く見られるようになりました。昔ながらの和室（床の間）は減る一方で少し寂しい気もします…今回は、そんな床の間の施工例をご紹介します。



4. 平成建設ホームページをリニューアルしました！！

この度、平成建設のホームページをリニューアルしました！！トップページを一新し、見やすくスッキリしたホームページに生まれ変わりました。家を建てたお客様に直接お伺いした失敗談をまとめた「失敗しない家造り」の小冊子無料プレゼントの応募も、ホームページ上で受け付けておりますので、ぜひ一度、リニューアルした平成建設のホームページをご覧ください。

冊子無料プレゼント！
「失敗しない家造り」



家を建てたお客様に、直接伺った失敗談等をまとめた小冊子です。家造りに大変役立つ平成建設オリジナル小冊子です。

→ 応募はこちら



from IK vol.5

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.5のテーマは、「新商品」です。私は新物好きで、何かを購入したり、決定する際は、その時点で最新のものを選ぶことが多いです。新商品と型落ち品では、同じ仕様でも、型落ち品の方が非常にお値打ちですが、新商品を選択してしまいます。もちろん、単に新しいものに弱い訳ではなく、内容を吟味した上で、選んでいます。自動車や家電をはじめ、次々と新しい商品が入れ替り、どうせすぐ入れ替るのだから、型落ち品でもいいのに…という意見もあるかもしれませんが、私は新しい方を選んでしまいます(笑)。仕事上では、設備をはじめ新商品は常にチェックしていますが、お客様に

無理に新商品をすすめることはしませんので、ご安心ください。価格が変わらずに仕様が良くなるケースも多々あり、古い品番で手配しないように、品番の新旧切り替わり時期には、特に注意しています。また、基本的に新商品とは、デメリットが改善されたり、新しい機能が追加されたりと、メリットが多い為、価格を含めてお客様の要望に合わせた提案をさせていただきます。プライベートでは、たった数ヶ月・数週間の命なのかもしれませんが、その時点の新商品(最新版)にこだわっていいと思います。そう思っているのは、私だけでしょうか？！



今月の社長のひとこと

ホームページをリニューアルしました！！ホームページ屋さんはどこも高額なので、トップページ以外の部分は自分で作ることにしましたが、所詮私は全くの素人、なかなかプロのようにいきませんでした…まだ、おかしな所がたくさんありますが、皆さんに指摘をしてもらって、少しずつ修正しようと考えています。ぜひ、見てください！！
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-16>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 ックハリスを考える会
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>