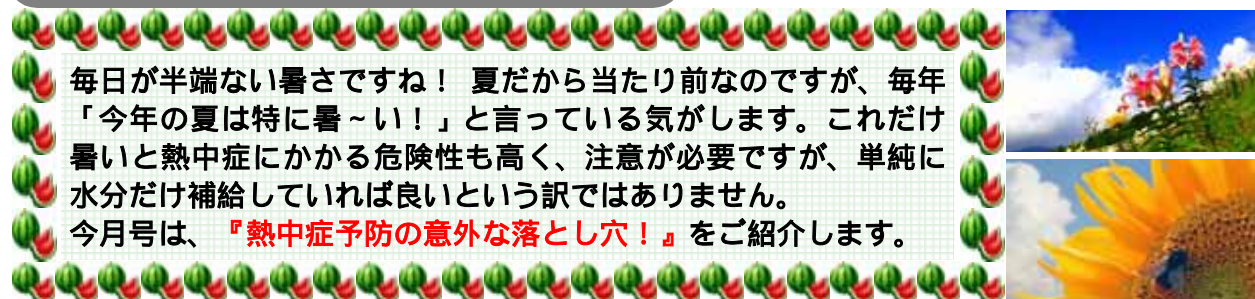




健康創造住宅ニュース

1. 熱中症予防の意外な落とし穴！

2012年 8月号



毎日が半端ない暑さですね！夏だから当たり前なのですが、毎年「今年の夏は特に暑～い！」と言っている気がします。これだけ暑いと熱中症にかかる危険性も高く、注意が必要ですが、単純に水分だけ補給していれば良いという訳ではありません。

今月号は、『熱中症予防の意外な落とし穴！』をご紹介します。

水分の摂り過ぎに注意！！

夏に限らず、マラソン大会に参加して脱水症状になり、熱中症にかかってしまう市民ランナーは少なくありません。このことは比較的よく知られているため、水筒でこまめに水を飲んだり、コースの途中に設けられた給水所を必ず利用するなど、参加者の間でも水分補給の意識は高いと考えられています。実は、ここが意外な盲点なのです。水分を必要以上に摂り過ぎたり、大量に汗をかいて体内の塩分量が不足することによって、血液中のナトリウム濃度が薄くなり過ぎる「低ナトリウム血症」になってしまうことがあります。

重度の場合、危険な状態になることも・・・

ナトリウムは、体内の水分と塩分とのバランスを調節する働きがあり、健康の維持に欠かせないミネラルの一つです。不足した量が極わずかであれば、特に症状が現れないこともあります。不足の程度が大きくなるにつれ、だるくなったり、吐き気がするなどの症状が現れるようになります。重症になると、脳がむくむ脳浮腫や、肺に水がたまる肺水腫などが引き起こされて、呼吸困難や意識障害などの危険な状態に陥り、最悪の場合は死に至ることもあります。なお、腎臓の機能が弱くなった腎不全の患者さんが余分な水分を排出できなくなった場合や、精神疾患の患者さんが水を大量に飲んで水中毒を起こした場合、体内の抗利尿ホルモンと呼ばれる物質が体内に増え過ぎた場合などにも、低ナトリウム血症は起きることがあります。

低ナトリウム血症にならないために

症状が軽度の場合、一日に摂取する水分を1リットル以下にすれば、症状は治まります。重度の場合、薬や点滴で血液中のナトリウム濃度を高める治療が行われ、濃度を急激に高めると、脳に損傷が起きる可能性がある為、徐々に高めることが必要です。大切なのは、低ナトリウム血症にならないように気を付けることです。日常生活であれば気にしなくても良いのですが、マラソンなどの場合、ナトリウム濃度0.1～0.2%の食塩水でナトリウムの摂取を心がけるとともに、水を摂り過ぎないように注意しましょう。かといって、水分の不足は熱中症になる恐れがあるため、可能であれば、低ナトリウム血症になるとみられる体重の増加がないかを、練習中からチェックするのが理想的です。自分にとっての水分摂取の過不足を、普段の練習中から意識しましょう。



2. あま市完成現場見学会に

ご来場いただき、ありがとうございました！！

先日は、あま市にて開催いたしました完成現場見学会にご来場いただきまして、誠にありがとうございました。大変暑い中、たくさんの方にご来場いただき、本当にありがとうございます。社員一同心よりお礼申し上げます。ご見学いただきました物件は、いかがでしたでしょうか？モデルハウスとは違い、お客様の要望を基に建てた住まいということで、そのご家族の思いやライフスタイルを肌で感じていただけたのではないかと思います。ご見学いただいた皆様より“アカマツ無垢の床は、足触りがとてもいいですね！”“吹抜けのあるLDKは開放感があっていいですね！畳敷きもゆったりくつろげて素敵です！”“収納スペースの取り方に工夫がしてあって、とても使いやすそう！”“家事をしながらでも、子供たちの勉強を見てあげることができるので、LDKの一角にこんなカウンターが欲しい！”“ロフトは屋根裏のデッドスペースを有効利用できて、ぜひ取り入れたいです。秘密基地のような気分で子供が大喜びですね！”“細かい部分にも様々な工夫がしてあり、丁寧に家を建ててくれそう！”“自分達のこだわり・思いがカタチになるって、本当にうらやましい！”など、たくさんの貴重なご意見をいただきました。これらを参考にさせていただき、お客様にとってオンリーワンの家づくりで、満足度100%を常に目指してまいります。今後も見学会を開催いたしますので、ぜひご来場下さい！



3. 9月22日(土)・23日(日)

稲沢市平和町にて完成現場見学会を開催します!!

9月22日(土)・23日(日) 稲沢市平和町にて、完成現場見学会を開催いたします。今回の物件は「**ダークブラウンの外壁**」がアクセントの外観デザインで、アカマツ無垢床材の快適さもご体感いただける絶好の機会です。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

9 / 22 土 ・ 9 / 23 日

10:00 ~ 17:00 (雨天決行)

アカマツの感触が気持ち良い!

子育て世代のご家族は必見です!!

- ・スムーズな家事動線やリビング畳スペースなど、子育て世代のご家族にマッチした間取りです。
- ・収納力抜群の住まいです! 各居室はもちろん、必要な所に十分な収納スペースを確保しています。



稲沢市平和町見学会の案内図は、現在作成中です。後日弊社ホームページでご確認いただくか、弊社にお問い合わせいただければ、お送りいたします。

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.41

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.41テーマは「**着信履歴**」です。皆さんは携帯電話の着信履歴の処理はどうしていますか? 私は、用件が済んだ着信履歴は全て消すようにしています。決して怪しい理由からではありません(笑)。諸事情で、電話に出ることができなかった時など、未対応の履歴だけ残して、対応済みは消すことで、整理ができ、対応忘れもありません。着信履歴がいつまでも残っている状態は気分的に嫌ですので、できるだけ早く対応して、着信履歴が無いスッキリとした状態を常に心掛けています。先ほども言いましたが、見られてはまずい着信履歴(証拠)を消すような理由からでは決してありません。

携帯電話やパソコンのメールについても同様に処理をしています。保管すべき内容については用件ごとにホルダーを設けて管理していますが基本的には、対応済みのメールは消去します。そのおかげで、受信BOXは常にスッキリとした状態です。勢いで消去しすぎる時もありますが困ったことは無いので、継続していきます。何度も言っていますが、いつ、誰に見られても困らないようにするために処理している訳では決してありません。本当に... 信じて下さい。対応済みの着信履歴は全て消去して、未対応の用件が無いスッキリとした状態を心掛ける!! 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!! それから、私とは違う理由でそうしている人もきっと、いや、必ずいるはずですよ!! (笑)

今月の社長のひとこと

今月、高校二年のななちゃんがインターンシップで平成建設に来てくれました。CAD図面の作成から、チラシ配りや現場の草刈りまで体験してもらいました。まだまだ幼くてかわいい子でしたが、丁寧なお礼状までいただきました。私たちにとっても珍しい経験で、とても楽しい時間でした。

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>