



# 健康創造住宅ニュース

## 1. タバコの禁断症状と克服法・・・第1回・・・

2010年 9月号

ようやく秋らしい爽やかな気候になり、あの恐ろしいまでの暑さが嘘のようです。10月からタバコの価格が跳ね上がるということで禁煙しようか、本数を減らそうかと悩む人を最近よく見かけます。タバコを吸わない私にとっては今回は影響ありませんが、一度身に付いた習慣はなかなかやめられないので、皆さん大変そうです。今月は『タバコの禁断症状と克服法・・・第1回・・・』を紹介します。



### タバコをやめにくい原因

どんな習慣でも、一度身に付いた習慣はやめにくいものです。特にタバコ（喫煙習慣）は、やめにくい・・・そう感じている方も多いのではないのでしょうか。タバコ依存では、いわば癖としての「心理的依存」と、ニコチンという薬物への「身体的依存」の2つが同時に存在することが特徴です。夜 お酒を飲みに行った際、「タバコが口にあると落ち着く」というのは、心理的な依存です。起床した時や長時間の飛行機での移動の後に、「何はなくてもまずタバコ」というのは、身体的な依存です。冗談交じりで、「あー、ニコチンが切れてきた」と、笑いながらタバコを吸っている方もいらっしゃると思いますが、身体的な依存の場合には、いわば、薬物（タバコの場合はニコチン）の血中濃度が下がっていく時に見られる禁断症状が見られます。禁煙できないのは、意志や決意、辛抱強さがないという理由だけではありません。心理的依存と身体的依存の2つが絡み合っていることが一番の原因であり、タバコという習慣をやめようとする時は、このようなタバコが持つ特徴を知り、その対応策を講じることが大切です。

### タバコへの依存度チェック法

タバコへの依存度が高いかどうかについては、下記の2点をチェックするだけで、概ね見分けることができます。

- 朝起きてから、1本目が5分以内かどうか
- 1日の喫煙本数が20本以上かどうか

つまり、寝ている時にはタバコを吸わないので、血中濃度は誰しも下がります。よって、朝起きてから、1本目を吸う時間が早ければ早いほど、タバコへの依存度が高いと考えられます。また、1日の喫煙本数が多いと（1日20本以上吸うと）、やはり依存度が高いと考えられます。いずれの場合でも、要注意です！！



## 2. 10月9日(土)・10日(日)

### 一宮市にて「日々木」完成現場見学会を開催します！！

10月9日(土)・10日(日) 一宮市にて完成現場見学会を開催いたします。今回の物件は、自然素材と外断熱の家「日々木」です。無垢材+外断熱の快適さをご体感いただける絶好の機会です。吹抜けやファミリースペースなど、見どころ満載です。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レイアウト等、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

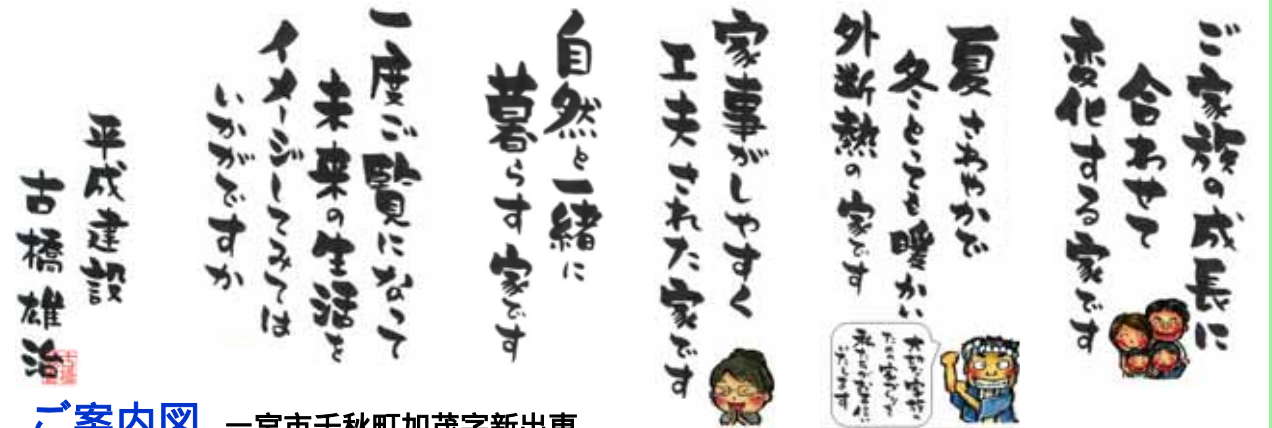
# 10/9 土 ・ 10/10 日

10:00 ~ 17:00 (雨天決行)

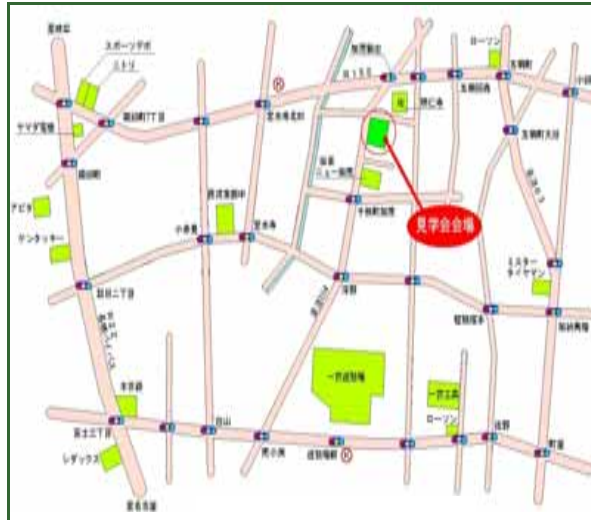
外断熱の快適さを体感下さい

### お施主様のこだわり：キッチンスペースはとことんこだわりたい！

キッチンとダイニングテーブル、パントリーの配置を工夫して、ユーティリティコーナーも設けるなど、毎日の使いやすさをとことん追求したキッチンスペースが実現しました。また、話題のトリプルワイドIHを搭載したキッチンなど、設備もこだわりを迫及した仕様です。



### ご案内図 一宮市千秋町加茂字新出東



工事の様子



### 3. 10月23日(土)・24日(日)

名古屋市東区にて完成現場見学会を開催します！！

10月23日(土)・24日(日) 東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、実際のこの家で暮らしたこと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！

**お施主様のこだわり** : 家族みんなで集えるLDKにしたい！

対面キッチンスタイルのLDKで、家事をしながらお子様に勉強を教えたり、家族との時間を満喫できるLDKが実現しました！リビングに隣接する南側の和室も魅力的です。

**お施主様のこだわり** : 無垢材の心地良さの中で暮らしたい！

床材はアカマツの無垢フローリングを採用し、木の香りや感触、調湿機能など、無垢材の心地良さの中で、元気にのびのび暮らすことができます！



今回物件の外観パース



外壁(パース)



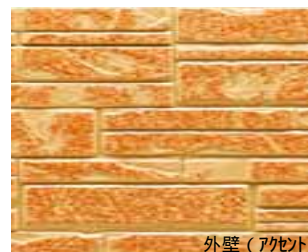
建具面材



床材(アカマツ無垢)



外壁(アクセント)



外壁(アクセント)

東区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きます。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。上記の日程でご都合が悪い場合は、お気軽にご相談下さい。

見学会のご予約は



TEL : 052-471-9541



MAIL : okahk@sd.starcat.ne.jp

### 4. 平成建設の3Dパースによるプレゼンテーション：内観編

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。



from IK vol.18 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.18のテーマは「自分の時間-2」です。vol.12でも自分の時間をテーマとして、「忙しくて帰宅時間が遅くなっても、毎日必ず自分の時間を楽しむ」と、お伝えしましたが、今回は「自分の時間-第2弾」です。私は子供の頃に夢中になっていたものに、再び夢中になることが多いです。例えば、マンガやおもちゃ、テレビゲームなどが挙げられますが、最近は、プラモデルにハマっています。プラモデルにも様々な種類がありますが、私はガンダムのプラモデル(通称:ガンブラ)にハマっています。30代の男性なら、一度は作った経験があるこのガンブラですが、昔の仕様は、ベースとなる1色

のみで、後から自分で色付けをしたりするなど手を掛けて作っておりました。最近の仕様は、パーツごとにカラーリング済みですし、間接がリアルに動かせたり、組み立てに接着剤が不要など、お手軽に完成度の高いものが作れるので技術の進歩を感じます。ただ、あまりに手軽に作れてしまうので、少し味気無い気もします。価格はそんなに高くないので、つい大人買いをしてしまいます。(子供には内緒ですが...)子供の頃 夢中になっていたものに、再び夢中になってしまう!!(買ってしまおう!!)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

先日、会社にいた際に、ヘリコプターの音がやけにうるさいと感じていたら、近所で火事でした。近所の工場で爆発があったのですが、そんなに大事にはならなかったようで、不幸中の幸いでした。災難は、忘れたころにやってくるので、注意するにこしたことはないですね。

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 ショックハリスを考える会  
ショックハリス対策住宅推進機構

平成建設株式会社

〒453-0032 名古屋市東区塩池町1-17-22

TEL(052)471-9541 FAX(052)471-2770

HP <http://www.heiseikensetsu.com>