

(株)なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

2018年8月号

〒631-0846 奈良市平松5丁目13-1 電話 0800-111-0753

ホームページ：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp> 電子メール：info@nagomikenchikukoubou.jp

寝苦しい夜の過ごし方

夏の寝苦しさの原因

夏、布団に入っても、なかなか寝付けない。という人は多いでしょう。夏の寝苦しさは暑さに加えて、湿度の高さが関係しています。湿度が高いと皮膚からの熱放散が低下し、体の熱が下がりにくくなります。すると、体に熱がこもり、さらに汗をかき、余計に室内の湿度が上がるといふ悪循環が生まれるのです。人間の眠気は体の深部体温が下がるタイミングに合わせてきますので、寝つきが悪くなるというわけです。

寝室の環境を整えよう

日中、室内に直射日光が入ると日射熱により、部屋だけでなく、ベッドや家具も熱を持ちます。すると夜になっても部屋自体の温度が下がらず、クーラーの効きも悪くな

ってしまいます。対策としてブラインドや遮光カーテン、オーニングなどで直射日光を防ぎましょう。

また、明かりも重要です。

人間の脳は明るくなると朝なので起きる「暗くなると夜なので眠る」と認識します。ですから、明る過ぎる部屋は、寝るという行為にあまり適していません。寝室の明るさは10ルクス以下が良いとされています。それは豆電球をつけた時くらいの明るさです。しかし、真っ暗だと眠れない、トイレに行くときに足元が危ないので明かりをつけておきたいという人は、足を照らす間接照明やテーブルランプで、直接見ないように調節してみてください。

寝具を見直そう

夜、スウェットや部屋着で

寝る人もいますが、パジャマに着替えるのにはそれなりの理由があります。パジャマは体を締め付けず、汗、蒸れを発散し、寝返りをスムーズにできるため、寝るのに適しているといえます。

枕も大切な要因で、横になっても、立っているような姿勢を保てる物が理想です。今は硬さや高さ、素材など、オーダーメイドのできるのので、試してみるのもいいでしょう。しかし、いくらこだわった枕でも、傷みやへたりで、高さが変わってきますので、2〜3年ごとに見直すことが重要です。



健康そうだん室

咽頭結膜熱 (プール熱)

自分専用のタオルを使用しましょう

咽頭結膜熱と

は、夏季に流行する急性ウイルス感染症で、発熱や咽頭炎、結膜炎が主な症状です。プールで感染することが多くプール熱とも呼ばれますが、ほとんどは飛沫感染によるものです。

●咽頭結膜熱の原因

アデノウイルスという感染菌が原因です。この感染菌には種類の血清型があり、その中でも咽頭結膜熱を起こすのは3型が多いそうです。その他、2型、1型、4型、5型、6型、7型などがあります。患者は1〜5歳の各年齢が

15%前後で、5歳以下が全体の約80%を占めています。

●おもな症状

5〜7日の潜伏後、発熱します。高熱のために熱性けいれん、頭痛、咽頭痛、結膜充血、食欲不振、全身倦怠感、眼痛、まぶしさを感じる、目やに、流涙(のりゅるい)が3〜5日間程度続きます。また、頸部のリンパの腫れや痛みを伴います。7型の咽頭結膜熱は、持病がある人や乳幼児、高齢者では、重篤な状態となることがあります。

●検査と診断

特徴的な症状から診断され、ウイルス抗原を検出限定します。アデノウイルス抗原を検出するキットが市販されています。またはPCR法で

ウイルス遺伝子を検出します。

●治療と予防

ほぼ自然に治りますが、高熱や咽頭痛のために水分不足になることがあるので、幼児は注意が必要です。眼の症状が強い時は、眼科の治療が必要になることもあります。

予防としては、患者との接触を避け常にうがいや手洗いをし清潔を保つことです。プールの季節やその他のときでも自分専用のタオルを用意することが予防になります。また、消毒には煮沸や次亜塩素酸ナトリウムなどが用いられます。



キッチンの排水口の掃除とぬめり防止

排水口のぬめりの原因は食用油と細菌・バクテリアの排泄物です。スポンジでガシガシ落としてもいいのですが、気持ちの悪い方は、排水口の周りに重曹を100g(多めの方がベター)ほど撒いて、2Lのお湯に200g程度のクエン酸を溶かしたもので、重曹を溶かすように注ぎます。10分ほど置いて、お湯で洗い流します。出来ればトラップという、ごみ取りバスケットの下にある中蓋のようなパーツを外して、もう一度同じ様にすればより綺麗になります。

掃除の回数を減らしたいのであれば、使い古したアルミホイールがいいので、ピンポン玉程度に固めて、中蓋とバスケットの隙間に入れておきます。もう一つバスケットに直接入れても結構です。金属イオン効果で細菌などの活動を抑えることができます。

家事の知恵



がんたん レシピ そうめんチャンプルー



材料



【4人分】

| | | | | | | | | | |
|-------------|------|------|------|---|---|---|---|---|---|
| そうめん | 4束 | しょうゆ | 大さじ1 | | | | | | |
| 玉ねぎ | 半分 | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ポークランチョンミート | 1/2缶 | * | * | * | * | * | * | * | * |
| サラダ油 | 大さじ1 | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 塩こしょう | 少々 | * | * | * | * | * | * | * | * |

沖縄料理の定番メニューとして有名なそうめんチャンプルー。そうめんがあればすぐに作ることが出来ますが、そうめんの茹で加減などを間違えるとベチャツとした仕上がりになってしまいます。

そうめんのコシを生かした作り方をご紹介します。今回具材は沖縄定番のポークランチョンミートを使用しますが、ない場合は豚肉やシーチキンでも応用できます。

①大きめのお鍋にたっぷりのお湯を沸かす。②沸騰したらそうめん4束を入れて1分ほど湯がく。③すぐにざるにあけて水をかけながら、ぬめりをしっかり取り除く。④そうめんをサラダ油をかけて混ぜておきます。

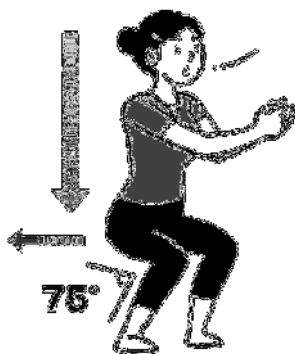
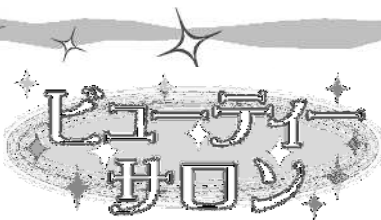
⑤玉ねぎの皮をむき、繊維に沿って薄切りにする。⑥ポークランチョンミートは食べやすい大きさに切っていく。⑦フライパンにサラダ油(分量外)をひき、玉ねぎとポークランチョンミートを炒める。

⑧ポークランチョンミートに火が通り、玉ねぎが柔らかくなったら火を止める。

⑨フライパンにそうめんを加え入れる。

⑩火は止めたままで、塩こしょう少々、しょうゆ大さじ1で味付けをする。

【ポイントメモ】そうめんは茹ですぎるとベチャツになってしまうので、固めに茹でてください。

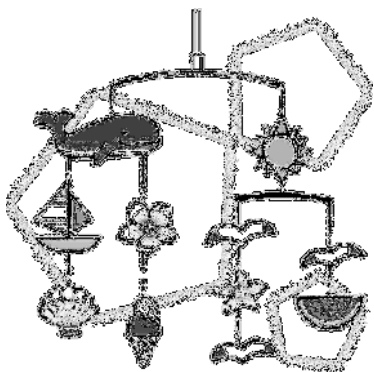


おうちエクササイズ～スクワット編～

運動の得意な方や、趣味としてスポーツをしている方、少しハードな運動に挑戦したい方にお勧めな、おうちエクササイズが、スクワットです。今回は、知っているようで知らない、正しいスクワットの方法をご紹介します。スクワットのポイントは、動きと姿勢をゆっくりかつ正確に保つことです。正しい方法は、次のようになっています。1.足を肩幅に開き、胸を張って立ちます。2.息を吸いながら、お尻を突き出すように腰を落とします。3.背中を曲げずに腰を落とし、75度ほど曲げたらゆっくり戻ります。やってみると分かりますが、正しい方法でやるとかなりきついエクササイズです。途中できついと感じたら、無理しないようにしましょう。



暮らし 空間術



心を和ませる装飾、モビール

モビールとは、室内に吊り下げて楽しむ装飾のこと。北欧の国々で伝統的に取り入れられてきたもので、最近ではインテリアのオシャレなアイテムとして人気です。風に揺れるモビールを見ていると、不思議と心が落ち着きます。子供部屋に吊るすイメージが強いですが、シックなデザインのモビールもあります。リビングやダイニングには、ダイナミックに動く大き目のモビールがオススメ。季節のモチーフを使ったモビールを玄関周りに飾れば、素敵なおもてなしにもなりますね。モビールは身近な材料で手作りすることもできます。厚めの紙で好みのモチーフを数個切り抜き、全体のバランスを確認してから糸を付けます。ワイヤーの両端に飾りの付いた糸を結べば、シンプルなモビールの出来上がり。折り鶴を吊るすと和室にも合いそうです。

社長のつぶやき



暑中お見舞い申し上げます

いつも格別のお引き立てにあずかり、誠にありがとうございます。

連日の酷暑ですが、皆様にはご健勝のこととお慶び申し上げます。

今後共なお一層ご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

平成三十年 盛夏

来週はいよいよお盆休みですね。

皆様楽しい休日をお過ごし下さい。

～夏季休業のご案内～

8/11（土）～8/16（木）迄 夏季休業とさせていただきます。

8/17 通常通りAM8：00 から営業させていただきます。

期間中ご迷惑お掛け致しますが、何卒よろしくお願い致します。

- 発 行：株式会社なごみ建築工房
- 担 当：小林 哲也
- 住 所：〒631-0846
奈良市平松5丁目13番1号
- フリーコール：0800-111-0753
- T E L：0742-31-6780
- F A X：0742-31-1269
- U R L：http:// www.nagomikenchikukoubou.jp
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房