

(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

2019年3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

花粉を寄せ付けない方法

低体温が花粉症の原因!?

暖かい気候とともに、花粉症の人にはつらい季節がやって来ました。目の痒みや鼻水、鼻づまりにくしゃみなど、毎年とても悩まされます。花粉症の原因として考えられる理由の1つが、体温の低さにあります。体温が下がると酵素の働きが低下して、血行が悪くなります。これに伴い新陳代謝も悪くなり、免疫力も低下して花粉症になりやすくなる、と言われています。体温が低いというだけで、人間にはさまざまな負担が生じてきます。逆に言えば、体温を上げれば血行がよくなって新陳代謝も良くなり、免疫力もアップするということですになります。このなわば、花粉症に掛かりにくくなりますし、風邪も引きにくくなり、更には、太りにくくなります。体温を上げるだけで、細胞が元気になるので活性化して、病気にかかり

にくい丈夫な身体になります。花粉症になりたくない、あるいは花粉症を軽くしたいと思ったら、身体を冷やさないようにすることが大切です。

室内での対策

花粉の性質として水分を含むと飛び散りにくくなります。そのため室内での対策として、まず空気が乾燥しないように加湿器を使いましょう。湿度は50%から55%が適切とされています。ちなみに、お肌にもよい湿度は60%です。また、空気清浄器も花粉の除去に有効です。花粉はホコリと同じように下に落ちるので、花粉の入り込みやすい玄関や窓のある部屋の低い位置に置きます。更に、床の拭き掃除でも除去ができますし、舞い上がることもありません。他には、ソファや椅子などの家具を布製品より、ビニール製や化繊の方がホコリはもちろん花粉の付着

を抑えることができます。

外出のときの対策

帽子やメガネ、マスク、スカーフなどで肌の露出を控えます。マスクの中には湿らせたガーゼを入れておくと、90%以上の花粉をシャットアウトできます。洋服の素材も花粉が付しやすい毛織物は避け、シルク、ポリエステル、ナイロンなどのツルツルした素材が良いでしょう。また、花粉防止のスプレーをかける場合は、必ずスプレーが乾いてから着ましょう。濡れたまま着てしまうと、花粉が付きやすくなってしまいます。他には、静電気も花粉を付きやすくしてしまうので、静電気防止のスプレーもおススメです。



健康そうだん室

季節性うつ病

気候とライフイベントが季節性うつ病の引き金に

うつ病は 平成の

現代病」と呼ばれる

くらい患者が増えて

いる。時世ですが、

すべてのうつ病が同

じ症状をもちます。

わけではありません。

中には 夏だけうつ

病」など、季節に要因するうつ病

の存在もあるのです。

●季節性うつ病の特徴

季節性うつ病の特徴は季節ごと
とに起きるイベントや環境の変
化に耐えかねることで心が疲弊
してしまうことが原因です。

例えば、春になると進級や進

学、社会人になると異動・転勤で

新しい環境になる人もいますが、

それが決まった途端に 新しい環

境への不安」に襲われてうつ病に
なってしまう人もいます。これも
季節性うつ病の1つです。

最近ではPTAの役員選出の

時期になるとうつ病になるお母

さんもいたりします。

●四季ごとに発症のリスク

季節性うつ病は春だけではあ

りません。冬が来るとなんだか重

苦しい気持ちになって、何をす

るにも楽しめない気分になり、その

まま引きこもって、うつ病にな

てしまう人も中にはいるのです。

秋になれば稲刈りなどの農作

業が嫌だ、秋祭りで地元の人たち

との付き合いがおっくうだと、考

えればいろいろな要因で季節性

うつ病になってしまいます。

●季節性うつ病の治療

季節性うつ病になってしまっ

ても、治療方法は通常のうつ病と

変わりはなく、精神的な休息と服

薬による治療を目指します。

うつ病を治すには、その原因と

なった行為や環境から離れるの

も療法の1つなのですが、季節性

うつ病の場合、進級や転勤などは

どうやっても避けられないです

から、環境が変わっても気分転換

ができる趣味や特技を身に付け

ておくことで、嫌な事を考え

ることを少しでも減らすしかあり

ません。

また、周囲の人々の協力を得

て、季節性うつ病の原因となる作

業や付き合いの負担を軽減して

もらうことも考えた方がいいで

しょう。



無理をしない掃除と片づけ（手抜きが一番）

一念発起して、お掃除やお片付けに全力投球してみました。でもやっぱり途中で挫折しちゃった。こんな経験は、誰でもありますよね。長続きする方法をご紹介します。負担を少なく、まあまあ綺麗を心掛けることです。今日は洗面台の棚だけ、今日は化粧台の引き出しの中だけとか、場所によって、全部だけではなくて一部分だけ掃除や片づけをします。時間も10分程度にします。これが習慣化すればベストです。

習慣化するためには、他が汚くても、今日やると決めた部分だけで終わらしましょう。片づけをやっていて気になる部分があれば、敢えて明日に残しておきます。大切なことは、必ず次の日に残しておいた部分の掃除や片づけをすることです。

家事の知恵



がんたん レシピ ズッキーニとディルのパスタ



木オ米斗



【4人分】

パスタ（タリアテッレ）300g	*	*	*	*	*
ズッキーニ	2本	*	*	*	*
ディル	2本	*	*	*	*
オリーブオイル	大さじ2	*	*	*	*
塩	適量	*	*	*	*

ディルというハーブをご存知でしょうか？フワフワした見た目と爽やかな香りのハーブです。欧米ではピクルスやサーモン料理に広く使われています。

今回はこのディルが味の決め手です。もうすぐ旬を迎えるズッキーニと合わせると何とも爽やかなパスタになります。

今回は平べったいリボン状のパスタ・タリアテッレを使用しました。魚料理の付け合わせにいかがでしょうか。

①タリアテッレを茹でる。大きめの鍋に2～3リットルの水と大さじ4～5の塩（分量外）を加え、沸騰させる。

②タリアテッレを入れて、記載時間通りに茹でる。

③ズッキーニは4cm長さに切り、太めの細切りにする。ディルは粗みじんにする。

④フライパンにオリーブオイルを入れたあと、細切りにしたズッキーニを入れ、軽く色がつくまで炒める。塩を少々加える。

⑤【4】のフライパンに茹でたタリアテッレを加えて合わせる。塩、こしょうで味を整える。

⑥最後に刻んだディルを散らして出来上がり。

【ポイントメモ】

シンプルなパスタなので、茹でる時の塩はきちんと入れましょう。パスタに下味をつけるつもりで。



ビューティー サロン

ビタミンC リコピン



美容効果の高い食べ物 トマトについて

美容に良いとされている物はたくさんありますが、その中でも一番効果が高いものが食べ物です。化粧品に頼るより、体の中からきれいにした方がずっとお得で効果的です。トマトにはビタミンCとリコピンがたくさん含まれています。この2つは美白効果のある成分ですので、当然美白効果が期待できます。【ビタミンC】コラーゲンの生成を助け、日焼けなどで黒くなった肌を元に戻す。ストレスから体を守ってくれる効果もありますので、普段忙しい生活を送っている方にもお勧めです。熱に弱いので、ビタミンCを摂りたい時には生のまま食べるようにしましょう。【リコピン】抗酸化作用の高い栄養素でメラニンの生成を防ぎます。また、アンチエイジングの効果もあります。



暮らし 空間術



小さい坪庭の大きい効果

坪庭と言えば、家屋に囲まれた小さな中庭のこと。古風なイメージですが、最近は採光や通風の面から、一般住宅に採用されるケースも珍しくありません。密集したり南北に細長かったりというような土地でも、坪庭を設けることで部屋に自然光を取り入れることができます。坪庭を通して空気の循環もスムーズになり、夏に打ち水をすれば、水分の蒸発で空気の温度を下げることに。坪庭は、電気を使わずに住まいを快適にしてくれるのです。さらに坪庭には、プライバシーを確保しながら、開放感を得られるという利点もあります。風呂場やリビングの隣に植栽をした坪庭を設ければ、外からの視線を気にせずに庭の眺めを存分に楽しめますね。坪庭で注意したい点は、排水です。豪雨や大雪の際にも、きちんと排水される設計が求められます。

社長のつぶやき



日頃はなごみ建築工房をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

皆様如何お過ごしでしょうか？朝晩と日中の気温差が大きいこの時期は、体調を崩しやすいので体調管理には十分注意して下さいね。

この冬は暖冬だと言われていて、その通りになりましたね。スノーボードが趣味の僕としましては、悲しい冬でした笑
今月で40歳になってしまうので、これから先20年後も元気で仕事が出来る様に、体に気を付けたいと思います。

さて、消費増税対策で以前も大好評でした住宅エコポイントが復活すると思われま。

詳細が未確定な部分もありますが、硝子入替え等の省エネルギーフォームをお考えの方は是非ご活用下さい。

- 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
- TEL：0742-31-6780
- FAX：0742-31-1269
- URL：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp>
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房