

■「ワクワク健康通信」は弊社とお客様を結ぶ月刊ニュースレターです。  
興味深い話題や実用的な情報を満載し無料でお届けしています。  
発行は毎月発行予定です。どうぞご覧ください。  
ミッション:絶対に後悔しない住まい創りをお手伝い  
監修:一般社団法人家づくり支援協会

## ワクワク健康通信

第213号 令和4年7月

「安くて良い家をつくる会」主宰  
相続相談窓口センター・火災保険代理店  
発行元:(株)アイホームズ / (旧)五十嵐繁勝工務店  
発行人:五十嵐和奏 磯貝 暢子  
〒131-0041 墨田区八広 5-25-4  
電話 3613-2834 FAX 3613-6149  
ホームページ <http://www.igarasi.com>  
『アイホームズ』をクリック!!  
お客様専用フリーダイヤル 0120-647-147

皆さま、こんにちは。  
五十嵐です。

それにしても暑いですね~(\*´艸`)

梅雨の時期もあつという間に終わってしまい、6月の平均気温が東日本(関東甲信・北陸・東海)で平年を1.9度も上回り、統計上1946年以降、最も気温が高かったそうです。  
東京都の最高気温は、2004年7月20日の39.5度だそうですが、まさに異常気象ですよ〜。

こまめに水分補給をして、暑い時間帯はなるべく外に出ないようにするなど、  
皆さまも、熱中症には十分にお気をつけください。

ちなみに、どんな人が熱中症にかかりやすいか?

- ★朝ごはんを食べない人
- ★おとなしい・まじめな人(我慢をし過ぎてしまう)
- ★持病がある人(薬の服用、飲み忘れなど)
- ★独身男性(不摂生など)
- ★リピーター(以前かかったことがある)
- ★二日酔い(アルコール分解により体内の水分を奪われる)
- ★寝不足(体温コントロールが低下)
- ★体調不良・病み上がり

こんな方は特に気をつけてください。

とはいえ、うちの仕事は皆さまもご存じの通り、建築業です。

極寒でも猛暑でも、常に現場は動いています。

そこでは、棟梁をはじめとした多くの職人さんが働いてくれています。

みんなそれぞれ工夫を凝らして暑さ対策をしていますが、この炎天下の中では本当に大変です(+\_+)

棟梁などは、一日で何枚もTシャツがビショリするほど汗をかきます。

常に3、4枚用意しておいて、その場で干すとアツという間に乾くので、それを繰り返し着ているそうです。

熱中症は炎天下だけでなく、約40%は室内で発症しているそうです。

建築中の現場には、もちろんエアコンもありません。大型扇風機だけです。

そんな中で黙々と働いてくれている棟梁や職人さんには、本当に頭が下がります。

私の父も大工でしたが、昔の夏の暑さは今とは違う気がします。

私の子供の頃は、夜寝るときにクーラーは付けず、窓を開けて寝ていましたし、

小学校には扇風機もなく、体育の授業の後、プラスチックの下敷きをうちわ代わりにしてあおいでいました。(笑)

中学の部活では、「部活中に水を飲むな!」と言われ続けてきましたが、今そんなことをしたら訴えられてしまいますよね?!

とにかく、命に関わる危険さもある暑さです!

健康管理には気をつけて、絶対に無理はしないようにしましょう m(\_)\_m



あなたの価値ある家づくり  
土地探しから応援します!  
スーパーアドバイザー  
一級建築士/宅建取引士  
代表/五十嵐 照勝

こんにちは、磯貝です。

梅雨も明け、いよいよ夏本番♪

蒸し暑い日が続きますが、皆さま、お変わりありませんでしょうか。

今回は、冷房の冷気をお部屋全体に効率よく循環させる「サーキュレーター」の使い方についてご紹介します



整理収納アドバイザー1級  
インテリアコーディネーター  
カラーコーディネーター  
不動産資産相談士  
賃貸不動産経営管理士  
住宅ローンアドバイザー  
磯貝 暢子より

風を起こすことで空気を循環させる「サーキュレーター」。

電気代の節約のために冷暖房と併用して使っている方も多いのではないのでしょうか。

## ★2 部屋に冷房の空気を循環させる場合

上手にサーキュレーターを使うことで、

エアコンのない部屋も冷気を循環させることで涼しくすることができます。

冷たい空気は、下におりる性質があるので、

下にたまった冷気を上手に循環させることが大切です。

エアコンを背にして、サーキュレーターを置くのがポイントです。

床にたまってしまう空気をサーキュレーターで遠くに届け、

2 部屋を循環することでどちらの部屋も快適度がUP します♪



## ★ロフトの場合

夏の熱気(暖かい空気)は、上にたまる性質があるため、夏場は熱がこもりがちなロフト。

お部屋は快適なのに、ロフトに上がると暑く感じます。

また、エアコンをかけてもロフトに冷気が届きにくいいため、なかなか涼しくならないことも。

こんな時は、サーキュレーターの2 台使いがオススメです。

### 【置き方】

1 台目… たまった熱を逃がすために、ロフトに斜め上にして置き、天井方向に風を送ります。

2 台目… 1 階のエアコンに背を向け、冷気がたまる場所に置き、ロフトのある方向に冷気を送ります。

このように、1 台目でロフトにたまった空気が排出され、

2 台目で冷たい空気がロフトに届くという循環が生まれます。

## ★換気の場合

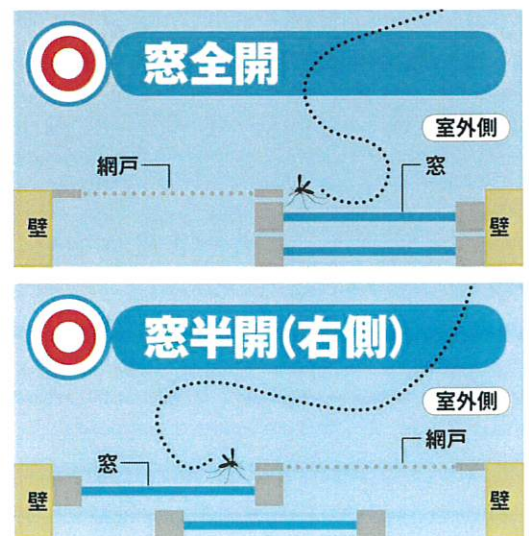
サーキュレーターは後ろから取り込んだ空気を前方に出すので、

ベランダや室内の窓際に向けて置き、

室内の熱のこもった空気を外に出しましょう。

※窓を開けて換気する際は、

右図のように開けておくことで虫の侵入経路を防ぐことができます。



他にも、強弱を選べるタイプは、扇風機としても使えるので、風にあたって涼むこともできます。

「静音モード」を搭載しているサーキュレーターの場合、就寝時にも使えるのでオススメです。

「部屋の温度にムラがあるなあ」と感じている方は、ぜひ試してみてください(\*^^\*)

こんにちは。長谷川です。

7月といえば、いよいよ夏本番ですね。

また熱中症の季節でもあります。

熱中症を知らない方はいらっしやらないでしようが、

熱中症とは何なのか、もう一度おさらいしておきましょう(\*^^\*)



超明るいお客様サポーター  
長谷川 有美です♪

体内では常に発熱しています。

そして体を動かしたり、直射日光や火の気などで、気温の高い場所にいると**体温が上昇**します。

そんな時、まず体は血流量を増やして、皮膚から熱を体外に放出することで、**常温を保とう**とします。

すると、全身に血液が回るので、**一時的な血液低下**が起こる場合があり、  
脳の血液不足から、めまい・立ちくらみを発症します(>\_<)  
「**熱失神**」という症状です。



さらに、汗をかくことによって、体温低下を図ります。  
このとき、**汗をかいた分の水分補給**をしないと、  
倦怠感・嘔吐・頭痛などを伴う「**熱疲労**」が起こります。

また、汗には塩分が主成分の「**電解質**」が含まれており、  
汗をかくと水分と一緒に排出されます。  
**塩分は筋肉の動きを調節**しているので、不足すると足がつるなど、  
「**熱けいれん**」という筋肉けいれんが起こります。



それでも適切に対処しないと、  
ますます体温が上がり、脳に悪影響を与え、意識障害が始まってしまいます。  
ここまでくると「**熱射病**」という**重度の熱中症**で、非常に危険な状態です。

## ★つまり「熱中症」とは…

体にたまる熱と体外に放出される熱とのバランスの問題だと理解しましょう。

暑さを感じたり、のどの渇きを覚える感覚は、人によって違います。  
あまり暑さが苦にならない方もいれば、人より喉の渇きを感じにくい方もいます。  
特に、高齢になるほどこれらの感覚は鈍くなりがちです。

暑さや喉の渇きを感じてから対処するのではなく、  
事前に意識して暑さ対策や水分・塩分補給を行うようにしましょう♪

こんにちは、五十嵐です。

今年もはや半分が過ぎましたね。  
皆さま、お元気でお過ごしでしょうか (\*^^\*)

夏といえば、アウトドアを楽しみたい方が多いかと思います。  
そこで今回は、ぜひ候補の一つに入れて頂きたい  
「グランピング」について紹介します♪



不動産事業部・Web 担当  
五十嵐より



「グランピング」とは、  
キャンプ場とコテージ場のようなアウトドアの楽しみ方です。

夏にキャンプに行かれる方は多いかと思います。  
私もキャンプは好きなのですが、  
テントなどの装備をそろえるのにお金がかかったり、  
キャンプ当日の準備や片付けなどが「**大変だなあ〜**」と思うことがありました。



「グランピング」は、そのような悩みを解決してくれるアウトドアの楽しみ方です。  
まずキャンプのように大きな準備は必要ありません。  
グランピング会場には、  
いろいろなコンセプトのグランピング用のテントが設営されており、  
その中から好きなテントを選んでアウトドアを楽しみます。



テントといってもキャンプのようなテントではなく、  
**ベッドやリラクゼーションスペース、お風呂**が確保されているところもあります。  
さらには、**プール**が併設されていたりするなど、  
色々な楽しみ方が用意されています。

食事も、グランピング会場のスタッフさんが**バーベキュー**を用意してくれるなど、  
まるでホテル感覚でアウトドアをの楽しみめます。

自然豊かな場所はもちろん、東京などの大都市近郊にもグランピング会場はありますので、  
この夏にアウトドアをしたいという方がいらっしゃいましたら、  
ぜひ「**グランピング**」も候補の一つに入れてみてくださいね (^\_^)♪