

省エネで健康・快適な住まいづくりを!

「省エネ住宅」と「健康」の関係を ご存知ですか?

住宅を新築する方
住宅をリフォームする方



冬暖かく、夏涼しい! 省エネ住宅は (経済的) + (健康的)

断熱性を高める住宅設備は数多くありますが、普及はまだ充分とは言えません。このためヒートショックや高血圧症等深刻な健康被害になることもあります。リフォームや新築の際には、経済面だけでなく、より健康で快適な暮らしのために省エネルギー住宅について考えてみませんか。

入浴方法との関係

居間や脱衣所が18℃未満になると
“熱め入浴”になりがち
ヒートショックに気を付けて!



居間や脱衣所の室温が18℃未満の住宅では、入浴事故のリスクが高いとされている“熱め入浴(42℃以上)”が約1.8倍に増加します。また部屋間の温度差を無くすために居室だけでなく、家全体を暖かくすることが重要です。



断熱性が高く、暖かい「省エネ住宅」は、住まい手の健康づくりにつながります。

ヒートショックの防止

高血圧症の防止

循環器疾患の予防

熱中症の予防

身体活動の活性化

浴室・洗面をリフォームするなら! 冬でもひやっとしない!

今ある窓の内側に取り付ける内窓「インプラス」

今の窓を取替える「リプラス」

冬は寒い浴室・洗面空間に行きたくない! 原因は開口部からの熱逃げ

暖かいリビングや自室を出て、寒い洗面室で服を脱ぎ冷えた浴室へ。冬の浴室は暖房の効いた部屋との温度差にひやっとします。特に浴室に窓のあるお宅は、熱が外へ逃げやすいので温度が下がりがちです。そんな時はインプラスを設置したり、リプラスに交換すれば室内の熱を外に伝えにくく、冷たい外気の影響も受けにくくなります。浴室用空調の効率アップにもなります。



たっちゃん だより

No.271

リフォームの事
なら町の工務店まで

白石工務店の施工中の現場や近況をお知らせします。
リフォームの現場や建築の現場での裏話etc...

バスタイムを活用! つらい花粉症を乗り切る!

◎花粉を洗い流す

花粉が原因となって、くしゃみや鼻水などのアレルギー症状を起こす花粉症。外出先から帰宅したら、まずはお風呂で身体についた花粉を洗い流すことが先決。最初は洗髪、それから身体へとシャワーを浴びてからお風呂に浸かるように。

◎ぬるま湯に浸かる

42度以上の熱いお湯に浸かるとアレルギー症状を引き起こす体内の化学物質ヒスタミンが過剰に反応すると言われています。38~40度くらいのぬるめの湯に10分程度浸かるのがベスト。



◎意識的に湯気を吸う

鼻腔内の温度と湿度を高くするとアレルギー性鼻炎の症状緩和に役立つそう。お湯をはるときはふたを開けてよく室内を湯気で充満させ、湯気を吸いましょう。さらに湯船に浸かって、お湯に浸し、絞ったタオルを鼻にあてて呼吸を繰り返すと、鼻とのどの保温・保湿に最適。

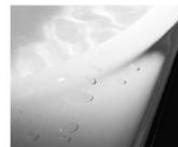


オススメ商品

アライズ



心地よく広がる湯面に身体をゆだねて味わう、開放感のある入浴。真上から降り注ぎ一瞬で身体を包み込む、リラックスできるシャワー。そのどちらもかなえてくれる上に、さっと外してまると洗えるカウンターなどの掃除のストレスを軽くする工夫もいっぱい詰まった最新のシステムバスルーム「アライズ」。花粉が辛い季節の入浴をさらに快適に、上質に。



<ミナモ浴槽>

角の少ないやわらかな曲線と、極限まで広げられた浴槽の上縁が実現する湯面の広がりにより、心地よい全身入浴でリラックス。