

2019年 7月号

こしる便り

～ 今月の特集～

- ・涼しく過ごせる家とは？
- ・日射病と熱射病
- ・黒カビ
- ・お掃除のコツ ～扇風機の掃除～
- ・今月のイチオシ商品
「LIXIL プレラス LSタイプ」
- ・スタッフボイス
- ・食レポIN ～さいき～
- ・施工写真

今月の話題



これからの季節にピッタリのお役立ち情報です！！

暑い夏でもへっちゃら！涼しく過ごせる家とは？

地球温暖化の影響か、年々暑さが厳しさを増して熱中症などのリスクも高くなっています。せめて家の中では涼しく過ごしたいものですが、一方でエアコンの電気代も気になる。できるだけ光熱費をセーブしながら、涼しく快適に過ごせる家をつくるには？

■エネルギー効率が「高断熱・高気密住宅」なら涼しい家に

暑い夏でも涼しく過ごす家づくりと言えば、グリーンカーテンや自然の風を上手く採り入れる、家の前に打ち水する、といった工夫を連想する人も多いはず。確かにそれらも一定の効果はあるのですが、家の構造レベルから涼しく過ごせる家をつくるなら、『高断熱・高気密住宅』もおすすめの選択です。ではなぜ、高断熱・高気密住宅では、涼しく過ごすことができるのでしょうか。

”断熱”は断熱材を壁などに詰める、または外側から覆い外部の暑さを遮る仕組み。一方”気密”は、家の隙間を減らし、外気と室内の空気の交わりを極力シャットアウトすることです。こうすることでエネルギー効率が向上してエアコンの効きも良くなるため、設定温度をそれほど低くしなくても快適な室温になります。ですから、断熱性、気密性に配慮していない家では、太陽で熱せられた壁や天井から輻射熱が発生したり、温度の高い外気が入ってきたりして、エアコンを効果的に使うことができません。ちなみに輻射熱とは、遠赤外線と同様、熱が電磁波のカタチで物体から物体へ直接伝えられる現象のこと。身近なところでは太陽の暖かさも輻射熱です。夏場、直射日光が当たるとすぐに身体が熱くなってたくさん汗をかきますが、日陰に入るとスーッと汗が引きますよね。あれは太陽の暖かさが輻射熱であることの証です。

■24時間換気システムで室内の空気はいつも新鮮に

ところで、高断熱・高気密住宅というと「空気がこもり、よどんでしまうのでは…？」と考える人もいるかもしれません。現在はすべての新築住宅に24時間換気システムが導入されており、室内をいつも新鮮な空気で満たすことができます。また、交換可能な専用フィルターを使うことで、家の中での花粉症やPM2.5対策も行えます。フィルターは住人が自分で交換できます。高断熱・高気密住宅は、快適な室温や空気を外に逃がさないため窓をあまり開けない暮らし方が原則。24時間換気システムのおかげで、これも可能になるといわけです。

また、換気システムの効果で家の中の空気が還流し、どこにいても室温や湿度がほぼ同じになる効果もあります。その点では、浴室、洗面室などで発生するリスクが高いヒートショックの予防や、留守番中のペットのケアにも適しているそうです。

■高断熱・高気密住宅では「窓ガラス」も高性能！

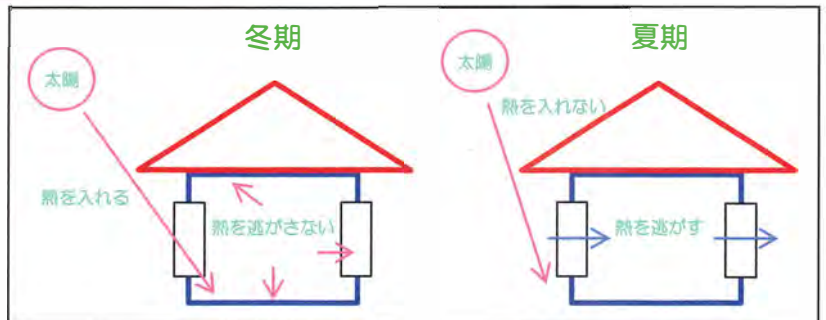
高断熱、高気密の家の窓ガラスは、複層ガラスが標準仕様となっています。複層ガラスとは、2枚のガラスの間に空気（またはアルゴンガス※）を閉じ込めた構造のガラス。エアコンで快適になった室内の涼しさを外に逃がさず、同時に日射、照り返しなどを遮断して外の暑さが入って来るのを防ぎます。断熱ブラインドを併用すれば、さらに高い効果が期待できます。また、UVカット機能を備えるタイプも多いので、日焼け予防はもちろん、床や家具の変色を抑えることもできそうです。

※空気中に約1%存在する不活性ガス。空気よりも熱伝導率が低いので熱を伝えにくい働きがある。

夏と冬、バランスのとれた設計が必要

日本には四季があり、夏と冬とでは相反することが要求されます。両方に対応するように、バランスの取れた設計が必要です。

	冬	夏
出る熱 (熱損失)	断熱化、気密化により 熱を逃がさない	通風、排熱により 熱を逃がす
入る熱 (熱取得)	日射取得により 熱を入れる	断熱化、日射遮蔽により 熱を入れない



ポイントは、「庇（ひさし）による日射取得、及び遮蔽（しゃへい）」と「通風（つうふう）設計」の2つ。冬期は太陽高度が低く、夏期は高い。冬期は日射を室内に入れ、部屋を暖める。（日射取得）夏期は日射をさえぎり、部屋が暑くなるのを防ぐ。（日射遮蔽）夏期は、加えて窓を開けて熱を逃がす。その際に、よく風が通る窓配置だと、より熱を逃がすことができます。あるいは、冷房を使わずとも涼しくなる。ちなみに、冬期の日射取得、夏期の日射遮蔽を可能にするためには庇が900mm必要です。壁から屋根が900mm程度出ているということです。

STAFF VOICE

みなさんこんにちは、Iです😊🎵

7月に突入しました！！これから本格的な夏がやってきますね(^^)

私は、お祭りなど楽しいイベントがたくさんある夏が季節の中で1番好きなので、これからとっても楽しみです❤️楽しく夏を過ごす為に、水分補給等対策をしっかり行い熱中症には十分気をつけて下さい！！

さて、先日6月1日にグランドオープンしたばかりの『大分OPA(オーパ)』に行ってきました！！大分フォーラス跡地に建設されており、”食”をテーマにした商業施設なんだそうです。中には九州初上陸のお店もあるということで、事前に公式サイトをチェックして行きました(笑)

ほんとにすべての階の辺り一面、レストランや食材屋さんばかりで建物の中に入った瞬間からとてもワクワクしました❤️(3階はエステサロンや雑貨屋さんがありました)

中には知っているお店もいくつかあったのですが、ほとんどが初めて見るお店ばかりでした！やはり、できたばかりということもあり、どのお店もたくさんの人で溢れていました(^_^;)

気になっていたお店でランチをした後、お目当てのドリンクを買いに行きました🎵『Hold By Hand』さんは、見た目がとてもオシャレで可愛いパッケージに入ったドリンクや、お好みのトッピングでオリジナルのソフトクリームを注文できることで人気のお店になります❤️見た目の可愛さに、ついうっとりしてしまうのですが、見た目だけでなく味も抜群に美味しかったです！！

たくさんのお店があるので、どこでご飯を食べようか迷ってしまった時は、『大分OPA(オーパ)』に行くことをオススメします！！きっと行きたいお店に出会えると思うので、みなさんも是非行って見て下さい★ミ



健康生活

日射病と熱射病

だんだんと暑くなってくるこの時期くらいから、熱中症による大きな事故が報告されるようになります。この時期からの十分な対策は、全ての人たちに大切なことです。「日射病」と「熱射病」、よく似た名前なので同じ病気だと思っている方も多いようですが、実は違うものです。

	日射病	熱射病
原因	夏の暑い日差しを浴びて歩き回ったときや、炎天下でスポーツをした時などに、体がオーバーヒートして起こります。	高温多湿の下で長時間歩いたり作業をした時に、大量の汗をかき、体内の塩分や水分が著しく不足し、体温の調節が効かなくなり起こります。体内に熱がこもってしまった状態です。
症状	顔が赤くなって息遣いが荒く、皮膚は熱くてさらさらと乾いた状態で汗が出ません。いわゆる脱水状態、目まい、頭痛、吐き気など。	顔は青白く大量の汗が出て、皮膚は冷たくジっとりとした状態になる。体温は普通かやや低め、目まい、吐き気をとまらう。
対処法	風通しのよい木陰などに頭を高くして寝かせ、衣服をゆるめ、濡れたタオルで首筋や脇の下などを冷やす。あおいだりして風を送り、体温が平温になるまで続ける。吐き気がある場合は、顔を横に向かせる。塩分の含まれた水(スポーツドリンクなど)を少しずつ飲ませる。 ※熱いものやアルコール類は禁物！	涼しい木陰に頭を低く足を高くして寝かせ、衣服をゆるめる。体温が低い時は、体を暖める。水か薄い食塩水を15分おきくらいに飲ませる。
防止策	後頭部と首に直射日光が当たらないようにすること。帽子をかぶることは、1番の防止策なのです。	高温多湿の所に長時間いないようにする。炎天下の車中も同じこと。また、子供との散歩もアスファルトの照り返しが、大人より子供の方が受けやすい(ベビーカーでも同様)ので注意が必要。また、服の着せすぎにも気をつける。
要注意	日射病、熱射病、いずれも症状が重症の場合は、意識障害やけいれんを起こしたり命にかかわることもあるので、直ちに病院へ行くこと！	

●うなぎだけじゃない！？土用の丑の日に食べたい「う」のつく食べ物●



夏の土用の丑の日といえば、「うなぎ」を連想される方が多いのではないのでしょうか。しかしうなぎだけが土用の丑の日の食べ物ではないことをご存知でしょうか？本来、**土用の丑の日には「う」から始まる食べ物を食べると夏バテしにくい**といわれているため、「う」のつく食べ物が広く当てはまります。夏の暑さを乗り切る為に、うなぎと並んで効果的な「う」のつく食べ物をご紹介します。

「う」のつく「瓜(うり)」は夏バテしやすい時期にピッタリ！！

夏が旬のウリ科の野菜は、栄養価が高くビタミンが豊富です。また、体温を調節したり、利尿効果でむくみ防止になるものもあるため、昔から土用の丑の日に食べられてきました。

- すいか(西瓜)

抗酸化作用のあるリコピンや、デトックス作用のあるシトルリンが含まれています。また、ビタミンとミネラルも豊富なため、免疫力を高めたり疲労回復に効果的です。
- にがうり(ゴーヤ)

疲労回復に役立つビタミンCを含んでいます。熱に弱いビタミンCですが、にがうりに含まれるものは熱に強いいため、効率的にビタミンCを摂取できるといわれています。
- とうがん

ビタミンCを多く含んでいるため、疲労回復や美肌効果が期待できます。また、免疫力を上げるといわれているサポニンを含んでおり、夏風邪対策にもよいといわれています。
- きゅうり

水分が多いため、栄養価は高くないのですが、暑い夏でも食べやすく水分補給につながる野菜です。ぬか漬にすると、疲労回復に効果的なビタミンB郡やビタミンCの量が増え、栄養価がアップします。

食レポ IN さいせ

★第50弾は佐伯市のカフェをご紹介します★ 「SWEETS CAFE SPOON」



みなさんこんにちは、A. Iです

今回は、佐伯市にあるカフェをご紹介します！！

スイーツカフェスプーンはコーヒーとケーキが楽しめるお店です。

手作りのケーキやお菓子をその場で食べられる広いスペースがあり、ゆっくりとした時間を過ごすことができます！

私は、サンマルク・アイスコーヒー・一口サイズの焼菓子×3(おまかせ)のケーキセットを注文しました。サンマルクは、ヘーゼルナッツチョコクリーム & 生クリームの層に表面をキャラメリゼしているケーキで、「甘いのかな?」と思ってましたが、甘すぎずとても美味しかったです♥

もう1つ、ノワールも食べてみました。ココアスポンジ & チョコクリーム & ガナッシュクリームのチョコ3重層なのですが、チョコは少し苦味があり上のベリーソースが甘かったので、ちょうどよい感じで美味しかったです！

また店内にはケーキや焼菓子以外に、作家さんが手作りした雑貨も展示されていました。

ケーキは旬なフルーツを使用し、季節によって種類が変わるそうです！是非一度行ってみてください(o^^o)



▲ケーキセット(サンマルク)



▲ノワール



▲いちごタルト

【アクセス】

〒876-0844 佐伯市向島1丁目2-3 グリーンビル1F

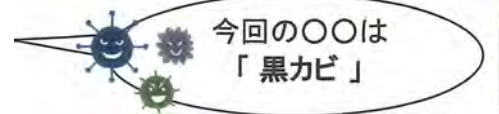
TEL 0972-23-8315

営業時間 11:00~19:00

定休日 月曜日

(月曜日が祝日の場合営業・翌火曜日定休)

知って得する!?〇〇のお役立ち情報



お風呂は家の中でも一番の湿気の宝庫で、一年中カビの生えやすい環境にあると言えるでしょう。

「うちは頻繁に掃除をしているから大丈夫だよ」と思っていませんか?「タイルの目地やパッキンが黒くなっていないから大丈夫」と思っていませんか?目に見えるカビが全てではないんです!一見、綺麗に見えるお風呂も実は目に見えないカビの原因菌がたくさん潜んでいるんです。その原因菌を退治しなくてはカビを予防することは出来ません。まずはカビの原因菌を見つけて撃退し、それからしっかりと黒カビの予防をしていきましょう。

目に見えないカビの原因菌

目に見えないカビの原因菌は実はお風呂の天井にたくさん潜んでいます。そして、お風呂全体に「カビの胞子」をばら撒いているのです。普段からお風呂の天井まで掃除する人は中々いないのでは…?年末の大掃除くらいじゃないでしょうか?このお風呂の天井に潜んでいるカビの原因菌を退治しないことには、壁や床に生えた黒カビをいくら落としても、天井からカビの胞子が降り注いできて、またすぐに黒カビが生えてしまうんです。黒カビを落としてもまた生えて、落としてもまた生えて……と、いつまで経っても黒カビはいなくなりません。そんな負のサイクルを無くすためにはカビの原因菌をやっつけてカビの発生源をモトからおさえることが必須になります。

黒カビを落とすちょっとしたコツ

お風呂のタイル目地やシリコンパッキンに生えてしまった黒カビを落とすには、まずお風呂用洗剤でお風呂全体を洗い流しましょう。お風呂の壁や床には石鹸カスや皮脂汚れも付いているので、そういった汚れをまず落とします。その後に残った黒い汚れが黒カビなので、ちょっとしたコツを利用して撃退していきましょう。

▼カビ取り剤は乾いた状態で使おう

黒カビ落とし、特にタイル目地やシリコンパッキンに生えてしまった場合には除菌・漂白効果が高い塩素系のものを使用します。カビ取り剤の効果を最大限に活かすには**完全に乾いた状態で使用する**ことが重要になります。

▼カビ取りはこすっちゃダメ

タイル目地やシリコンパッキンに生えた黒カビをこすってしまうと、カビの菌糸が奥へ奥へと入り込んでしまって余計に落としにくくなります。カビ取り剤をスプレーしたら**成分が浸透するまで数分間待つ**、そのあと水で洗い流せばOK。頑固なカビには間を空けて数回、繰り返すと良いでしょう。

▼垂直な壁や頑固なカビにはパックしよう

タイル目地やシリコンパッキンの奥にまで入り込んでしまったカビや液垂れしやすい壁にはキッチンペーパーを使ったパックが効果的です。カビが生えた箇所にカビ取り剤をかけてその上からキッチンペーパーを張り付けておけば、**カビ取り剤の成分を浸透させやすく**なります。また、カビは空気に触れると活性化するのでカビ取り剤をかけたあとにラップでパックするのも効果的です。

実は間違っていた黒カビ予防法

お風呂をあがる前に『お風呂全体に水をかける』という予防方法なのですが、実はこれ間違っていたのです……水をかけると胞子が飛び散り逆効果になるそうです。水はかけずに50℃以上のお湯を5秒以上かけると死滅させることが出来るので、1週間に1度は50℃以上のお湯でお風呂全体を洗い流してあげるとカビの発生をおさえることが出来るでしょう。



工事をさせて
いただきました。
ありがとうございます。



第47弾 おそうじのコツ ～扇風機の掃除～

夏になりました！扇風機を使用する機会が多くなると思います。そこで、扇風機の簡単お掃除方法をご紹介します！！

～扇風機を掃除するタイミング～

6月の扇風機シーズンの前に軽く掃除
7～9月のシーズン真っ只中には1ヶ月に1回
10～11月の収納する前の時期に本格的に掃除

【使用するもの】

- ・新聞紙 ・スポンジ ・柔軟剤 ・掃除機 ・台所用中性洗剤 ・重曹スプレー(必要な時)
- ・そうきん

- 最初に扇風機の電源プラグをコンセントから抜きます。
- 新聞紙の上で前カバーと後ろカバー、プロペラに分解します。
※無理に分解せず、出来る範囲でして下さい
- 前後カバーとプロペラにそれぞれ掃除機をかけ、雑巾で水拭きします。
※先に水を付けるとホコリがべったべたになるので、順番は間違えないよう注意
- 台所用中性洗剤を溶かし、スポンジで洗います。洗剤で洗った後は、30℃くらいのぬるま湯ですすぎ、風通しの良い日陰で干して下さい。
※洗剤は、適量な分量で大丈夫です！
- 取り外した時とは逆の順で組み立てます。



★ホコリが付きにくくなる裏ワザ★

柔軟剤を適量染み込ませたタオルなどでるように扇風機を拭く。掃除の仕上げに扇風機を柔軟剤でコーティングするような感じです。

★キッチンなどに置いている場合の油汚れには★

重曹スプレーをし、20分ほど放置した後スポンジでこするとよいです。

今月のイチオシ商品

LIXIL フレアス LSタイプ

OB様限定価格でご提供致します！！

※詳細はお問合せ下さい。



新品の白さが100年つづく	コンパクトなフォルム	フチレス形状
<p>従来製品 フレアス フリアセラミック</p> <p>従来の陶器ではできなかった「ガンコな水アカ」も「汚物」もどちらも落とせる、お掃除ラクラクな衛生陶器です。</p>	<p>前出寸法を720mmに抑え、曲線を生かしたデザインとすることでコンパクトなフォルムを実現しました。</p>	<p>フチを丸ごとなくし、サッとひと拭き、お掃除ラクラクです。</p>
トイレをまるごと除菌・消臭	フルオート便座	停電対応
<p>プラズマクラスターイオンで付着菌を除菌。においを抑えます。</p>	<p>便器に近づくと自動で便フタが開き、離れると閉まり、便フタの開け閉めがないので、腰への負担が軽減されます。節電にもつながります。</p>	<p>停電の際にも手動で便器の水を流すことができます。</p>

発行元 小代築炉工業株式会社
<http://www.koshiro-kenchiku.jp/>

〒879-2458
大分県津久見市入船西町21-1

TEL:0972-82-4155
FAX:0972-82-5280

