



高橋です

今年も酷暑となっています。人間も生活リズムや行動の変化をせざるを得ない状況ですが、自然界でも大きな変化が起きているようです。夏の期間鬱陶しいくらい鳴いているセミも33℃以上では暑さに負けて鳴けなくなるそうです。最近、日中の鳴き声が極端に少なく感じるのも、酷暑が

原因でした。同様に蚊も30℃を超えると活動が鈍ると言われています。以前より刺されなくなったと実感される方も多いのではないのでしょうか。このように生物も、すぐに適応できなければ絶滅の危機に追い込まれるかもしれませんね。そして私達人間も油断はできません。3ヵ月

予報によれば10月半ば迄30℃を越える日が続く見込みです。体調管理を怠らずに

この暑さを乗り切っていきましょう。



## 夏を快適に楽しむ

目が覚めた瞬間から「暑い！」というセリフが出る今日この頃。つい朝から気持ちが重く感じていませんか？ほんの10分でも穏やかに過ごせると、気持ちが落ち着き1日をより豊かにスタートできます。

ぜひ以下のアイデアを取り入れてみてください。

### 「お風呂で工夫」

暑さで浅い睡眠になりがちで、疲れも残りやすい季節です。湯船に38度から40度のお湯を張り10分間はつかりましょう。副交感神経が働くことでリラックスし深い睡眠が得られます。

- ・天然塩50グラムを38度くらいのお湯に入れる。  
→老廃物を排出し、血行をよくする効果があります。
- ・重曹大さじ3杯をお湯に入れる。  
→重曹湯は別名「美人湯」と呼ばれるほどで、入浴剤の成分としても使われています。弱アルカリ性のため、**皮脂汚れや体臭を落とす効果**があります。



### 「熱帯夜対策」

どうしても寝付けない場合、「手のひら温湿布」を試してみてもいいでしょうか。

お腹を温めると、副交感神経が働き体がリラックスして自然に眠ってきます。

やり方は簡単。両手のひらでおへそを挟むように下腹部を10分間温めるだけ(いわゆる「手当て」)。免疫力も高まり、冷え性の人にもおすすめです。



また、お子様が寝付けない時は、寝る前に手首や足首を10分間冷水につけると体温が下がり眠りやすくなります。ハッカエキスを数滴入れると気分もスッキリ。

さらにも団扇や扇子にハッカやミント系オイルを少量たらし、涼やかな香りの風が癒してくれます。



## 経口補水液ってなに？



ドラッグストアやテレビCM等で見聞きしたことがあるかと思います。

これは国が許可した病者用の飲み物です。

熱中症や感染性胃腸炎などによる下痢・嘔吐に伴う脱水時の水分・電解質補給のために利用する飲み物で、脱水時に素早く水分吸収できるように配合されています。

スポーツドリンクよりナトリウムやカリウムの量が多く、糖質も含まれています。

医師から食事制限を指示されている方は注意が必要です。

経口補水液は脱水状態ではない方が日常の水分補給として飲むものではありません。

血圧や心臓に負荷がかかる恐れがあるため、あくまでも脱水時の補助飲料であると正しく理解して使用しましょう。



### ◇ご協力をお願いします◇

お電話が繋がらず、お客様への大切なご連絡ができないことがあります。お手数ながら弊社電話番号**045-894-2140**を電話機へ登録頂きますよう、お願い致します。



# 高温多湿だから 湿度をコントロールしよう!

部屋のクロスや畳にカビが生えた、というご相談は意外と多いものです。特に今年は湿気が多く、雨の日に室内干しをすると発生しやすくなります。カビは見た目だけでなく、アレルギーなど健康への影響も心配です。そこで今回は、調湿効果の高いパネル式建材をご紹介します。お部屋ごとに除湿機を置くよりコストパフォーマンスが高く、リフォームの際に換気や調湿を見直すのにも最適です。

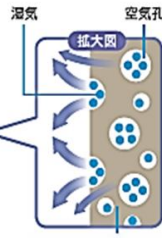
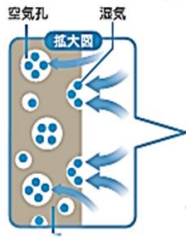
湿気は暖められると水蒸気となって上へ移動し、冷やされることで結露や冷氣として下にたまります。特に湿気がこもりやすい場所には対策が必要です。

## 効果は… 調湿

### 湿度が高い時は

空気中の湿気を吸い込んで、サラッと爽やかに

微細な空気孔に余分な湿気を吸収して、室内の空気をサラッと爽やかに。梅雨時などのジメジメ感を和らげます。



### 湿度が低い時は

ため込んだ湿気をはき出してしっとり潤いを

湿度が低くなると、ため込んだ湿気を放出して乾燥しすぎを抑えます。過乾燥にならないがちな冬の空気を快適に。

- ・クローゼットや押入れ
- ・下駄箱・シューズボックス
- ・ベッドの下やマットレスの裏
- ・家具の裏側

ご紹介するのは、  
サイズ60cm×30cmのパネル  
ボードです。



●寝室やLDKにおすすめ!



■快適な湿度環境

| 乾燥 ←                                          |                            | → 多湿                              |
|-----------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| 0%~40%以下                                      | 40~70%                     | 70%~100%                          |
| 肌荒れ<br>ウイルスが繁殖<br>喉や鼻の痛み<br>アレルギー疾患<br>カラカラ不快 | 人が<br>快適と感じる<br>湿度<br>健康快適 | 結露が発生<br>カビの繁殖<br>ダニが発生<br>ジメジメ不快 |

## 防汚



## 消臭



## 吸ホルムアルデヒド



**3.6**万円~/坪  
(工事費込)

## 湿度を下げると節電になる

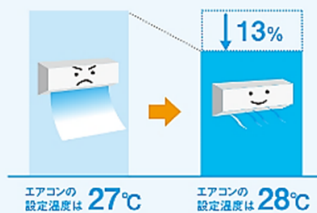
湿度を10~20%下げると、体感温度は約1℃下がります。

夏を快適に過ごすために、エアコンの温度を下げすぎではありませんか?

実は「体感温度」には湿度が大きく影響します。同じ28℃の室内でも、湿度が低い方がはるかに快適に感じられるのです。つまり、湿度を下げることで多少温度が高くても不快感は減り、涼しく感じます。

さらに、温度を下げすぎなくても済むため、エアコンの消費電力削減にもつながります。

冷房温度を1℃高くすると、消費電力は約13%削減できます。



**IDEA**  
イデア

住まいの問題解決隊 株式会社イデア

〒247-0033 横浜市栄区桂台南1-9-1グランボア2F  
営業時間9:00~20:00 電話フリーダイヤル 0120-39-3992  
ホームページ <http://www.y-idea.co.jp>