



# 御嵩建築

雨楽の家  
URAC MODERN

casa carina



御嵩モデルハウス



## 木の郷ぎふの家 御嵩建築 の住まい創り新聞

Vol.53

今回のテーマ  
現場レポート  
花粉症の季節だからアレルギー対策

### 現場レポート

#### ◎八百津町S様邸 新築工事

- ・太陽光パネルの設置。  
パナソニックHIT 48枚(11.71kw)のパネルを載せます。
- ・外部の板張りが完了しました。  
足場が外れました。いい感じに仕上がっています。

#### ◎御嵩町 Y様邸 新築工事

- ・基礎工事。丁張り。配筋。
- ・仮設電気。工事用の仮設電気を引き込みます。
- ・基礎工事完成です。
- ・土台伏せ、床パネル伏せが完了しました。
- ・材料の搬入です。上棟(建前)間もなくです。

#### ◎可児市 I様邸 住まいの一年点検

- ・きれいですね。異常なしです。  
これからも安心してお住みください。

#### ◎御嵩モデルハウス

- ・モデルハウスの和室にお雛様が飾られました。綺麗ですね。
- ・モデルハウスで撮影を行いました。



【当社ホームページより抜粋。詳しくは **ぎふの家** 検索！】

### Topics

#### 御嵩町中 3区画分譲！

住所：可児郡御嵩町中960 1区画敷地面積：263.43㎡(79.69坪)

☆平成27年3月より販売予定

予約、承ります。詳細については気軽にお問い合わせください。

#### 木の家博覧会

日時 2月14日(土)・15日(日) 10:00~17:00

場所 御嵩モデルハウス 可児郡御嵩町顔戸798 (御嵩建築社屋前)

## 花粉症の季節だからアレルギー対策！

2015年のスギ花粉の飛散時期は九州から関東にかけて例年より早く、2月上旬に始まると予測しています。ただし、飛散が観測される以前からわずかな量が飛散し始めるため、花粉症対策は早めに準備しておくようにしましょう。特に症状が重い人は、花粉の飛散が始まったとき、あるいは症状が少しでも現れたときに、薬物療法を開始する初期療法が有効とされています。

### 自覚症状がなくても油断は禁物

花粉症は、アレルギー性鼻炎の1つで、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどが主な症状です。日本において花粉症を引き起こす植物はおおよそ50種類ありますが、スギ花粉症患者がもっとも多く、人口の約16%のおよそ200万人いるとされています。近年では、ヒノキ花粉症やその他の植物の花粉症患者も増えています。

また、これまで花粉症にかかったことがないのに、急に発症したというケースも珍しくありません。これは、毎年花粉を体内に取り込んでいっているうちに、花粉に抵抗しようとアレルギーを引き起こすIgE抗体と呼ばれる物質の量が、その人にとってアレルギー反応を引き起こす一定の許容量に達した(感作が成立)ためです。

一度感作が成立すると、体内に侵入してきた花粉をIgE抗体が異物とみなし、免疫反応を起こして花粉を追い出そうと攻撃します。つまり、花粉症は身体に備わっている生体防御システムが過敏にはたらくために、くしゃみや鼻水、鼻づまりといった症状を起こすのです。

### 花粉を取り込まない工夫をしよう

<外出時>

マスクやメガネをかけるだけでも花粉を取り込む量を軽減できます。

また、衣類は花粉が付着しやすいウール素材は避けましょう。

<帰宅時>

玄関で上着や髪についた花粉を振り払い、手洗いやうがい、洗顔をして花粉を洗い流しましょう。

<日常生活>

外に干した洗濯物や布団は、よくはたいてから取り込みましょう。

部屋は掃除機をしっかりとかけ、できれば水ぶきをしましょう。

空気清浄機を利用すると、花粉を含めダニやハウスダスト対策にもなります。

### 規則正しい生活を送る

花粉症の症状を悪化させないためにも、正常な免疫機能を保つことが大切です。睡眠をしっかりとって1日3食バランスの取れた食事を心がけましょう。

### 肉中心の食事を見直す

高タンパクの肉や卵を食べ過ぎて分解が不十分なまま吸収されると、体は異物とみなして抗体が増え、アレルギー症状を引き起こすことがあります。

### アレルギーに負けない食材をとり入れる(抗アレルギー)

- ・EPA・DHA... 青魚に多く含まれる多価不飽和脂肪酸には、かゆみや発疹などの症状を緩和する作用があります。
- ・ポリフェノール... 緑茶や甜茶などに含まれるポリフェノールには、炎症を抑える作用があります。
- ・ $\alpha$ リノレン酸... 体内で代謝されるとEPAやDHAに変わり、かゆみや発疹などの症状を緩和します。  
なたね油や大豆油に多く含まれています。
- ・ビタミンB6... 免疫機能を正常にする神経伝達物質の合成に必要な栄養素。発疹などの症状を軽減します。  
サンマや牛レバー、マグロに多く含まれています。
- ・乳酸菌... ヨーグルトなどに多く含まれていて、免疫機能を向上させアレルギー体質を改善。  
特にKW乳酸菌の効果が高いといわれています。

また、体内の老化を進める活性酸素が、アレルギー反応や炎症を活性化させることも分かっています。そのため、抗酸化作用の強いビタミンAやビタミンC、ビタミンEを多くとりましょう。この3つのビタミンは一緒にとることで相乗効果が得られます。ビタミンAは鶏レバーやウナギ、にんじんやかぼちゃなどに、ビタミンCはピーマン、ブロッコリー、オレンジなどに、ビタミンEはウナギ、かぼちゃ、アーモンドなどのナッツ類、ひまわり油や綿実油などの油脂類に多く含まれています。

### たばこを吸わない

たばこの煙に含まれる有害物質は、鼻の粘膜を刺激し、花粉症の症状を悪化させます。アルコールや刺激物も控えましょう。

