ホッとひといき

Architectural Design HOME CRAFT M

2025年　6月　発行
夏号　VOL38
ホッとひといき編集部

夏のヒートショックにもご注意を！

2025年も早いものでもうすぐ半年が経とうとしていますね。
いかがお過ごしでしょうか？

さて、裏面に掲載の弊社北川の記事にもありますが、毎年これからの季節は、熱中症に関する注意喚起のニュースが増えてきますね。
しかしながら、実は、寒い冬だけの話だと考える方が多い
「ヒートショック」も注意が必要なのです。

暑い屋外から帰宅し、冷えた室内に入った瞬間にめまいや吐き気を感じたことはありませんか？ それが、「夏のヒートショック」かもしれないのです。

ヒートショックとは、急激な温度変化によって体が受けるストレスのことです。冬場には、暖かい室内から寒い脱衣所やトイレに移動する際などに起こりやすいとされていますが、夏にも同じようなリスクがあります。特に、強い日差しや、蒸し暑い屋外から冷房の効いた部屋に入った瞬間など、血圧が急変し、体調を崩すことがあります。
また、高齢者は体温や暑さの変化を感じにくくなる傾向があるため、徐々に暑くなる室内で熱中症になることがあります。ヒートショックだけでなく、こうした隠れたリスクにも注意が必要です。

Architectural Design HOME CRAFT M

私たちMIYAMOTO-GUMIは、創業から40年
以上培ってきた確かな技術力で、
お施主さま一人ひとりに寄り添った、
あたたかで良質な手づくりの家づくりを
目指します。
そんな想いを込めて、私たちの家づくりを、
HOME CRAFT Mと名付けました。

夏の健康管理のためには、室内外の温度差が極端ならないように、冷房の設定温度は26～28℃を目安にして、帰宅後すぐに冷えた部屋に入る場合は、なるべく扇風機や弱冷房で徐々に体を冷やす工夫をすることで、ヒートショックや熱中症のリスクを軽減することができます。

快適な住環境づくりが、健康を守る第一歩です。住宅の性能を高めるための新築・リフォーム工事等には、「住宅省エネ2025キャンペーン」等の補助金制度もあります。
気になる方は、ぜひお気軽にお問い合わせください。
これらの制度なども活用しながら、これからの季節は、「冷やしすぎ」や「急な温度変化」、そして「暑さに気づいていない」ことにも気をつけて、2025年の夏を元気に過ごしたいですね。

代表取締役　宮本武蔵

暑くなる前に早めのご準備を！！
エアコンの動作チェック

手順
①運転モードを「冷房」に設定
②設定温度を最低温度にして運転
③不具合がないかチェック

◆リモコンの不具合はありませんか？
◇冷風がきちんと出ていますか？
◆異常を示すランプが点滅していませんか？
◇室内機から水漏れはありませんか？
◆異臭や異音がしませんか？

買い替えを検討中の方は…

当社では安心の「クロネコ延長保証サービス」も取り扱っております。製品購入と同時にお申込みいただくことで、通常メーカー保証では1年しか保証されませんが5年もしくは10年保証いたします。万が一故障した場合でも無償で修理手配いたします。買い替え・ご購入を検討中の方は、お気軽に宮本組までご相談ください♪

HOME CRAFT M アプリ
登録をお願いします！

HOME CRAFT M（宮本組）でお家を建てていただいたOBの皆さまはもちろん、わたしたちを知っていただいている方々にもぜひアプリ登録をして、HOME CRAFT M（宮本組）が建てているお家情報を見ていただけると嬉しいです。OBの皆さまには、こちらのアプリからお気軽にメンテナンス依頼をしていただくことができます。
ぜひご活用ください。皆さまのご登録を心よりお待ちしております。

◆右の HOME CRAFT M アプリの QRコードから簡単にダウンロードしていただけます♪

HOME CRAFT M アプリ QRコード

ホームクラフト エム　株式会社 宮本組
〒526-0033　滋賀県長浜市平方町837
TEL 0749-62-6874　FAX 0749-62-6900
MAIL info@miyamoto-gumi.com
HP https://www.miyamoto-gumi.com
特建設業 滋賀県知事（特-7）第60812号
宅地建物取引業 滋賀県知事（7）第2489号
日本住宅保証検査機構登録 A5200460
お客さま専用ダイヤル
0120-939-941

当社は持続可能な社会の実現のために、SDGｓに積極的に取り組んでいきます。

Miyamotogumi Photo

編集部だより

2025年に入り、はや半年が経とうとしていますが、いかがお過ごしでしょうか？我が家は先月のGW休みに、学生時代の友人家族とBBQをしました(^^)普段からBBQをよくするという友人が手際よく準備をしてくれたため、とてもスムーズにお肉までありつけました🍖(笑)子ども達もたくさん食べて、施設内のアスレチックで楽しそうに遊んでくれていたので、また開催したいねと友人と話していました。これから夏になり、BBQシーズンとなるので、BBQマスターの友人にBBQのいろはを教えてもらい、家族だけでもそれなりに楽しめるようになりたいなと思いました。

（ホッとひといき編集部　吉田）

- 知らないと損する「住宅ネーシミュレーションサービス（無料）」
- 「エコ地盤改良」で安心安全 ＋ エコな家づくり

MIYAMOTO GUMI 公式HP

facebook 更新中★

Instagram homecraftm で検索★

HOME CRAFT M アプリが出来ました！ 無料ダウンロードできます。

♪ げんざい　かこ　みらい ♪

新緑の候、田んぼにも緑が戻り、清々しい風を感じる季節になりましたが、みなさんは、いかがお過ごしでしょうか？毎年この時期になると、地元の川の蛍がどれ位飛ぶのかが気になり、そわそわしてしまう今日このごろです。

少し前までは、河川や大気の汚染による自然破壊が原因で、蛍を見ることが出来なくなっていましたが、下水道の復旧に伴い近くの河川だけでなく、びわ湖の水質も改善の傾向にあり、桜の咲く前の3月下旬の風物詩、『本もろこ釣り』が復活していると嬉しい知らせを聞けるまでになりました。

建築業界でも、平成の時代には、銅板を使用した屋根材や樋が酸性雨の影響で穴が開いたりしていましたが、昨今そのようなご相談を受けることがなくなり、銅製品の腐食も見られなくなってきて、酸性雨自体が少しずつ納まって来ているように思います。

一度はあきらめていた豊かな自然を取り戻せそうなこの良い流れをみんなが意識して、目の前の快適性を求める時には、少し環境への配慮も忘れずにして行きたいものですね。

過酷な昭和・平成を生き抜いた、『**老害**』間近のあおきでした。

青木（あおき）　ひさ志（し）

© 2013 NIGAOE MAKER. All Rights Reserved.

熱中症

しっとりとした空気に緑の香りが漂う初夏の候、皆様におかれましては、お元気でご活躍のことと存じます。今回は、「室内の熱中症」についてコメントします。

熱中症といえば屋外で発症するイメージですが、実は熱中症の約4割は室内で発症しています。

なぜ強い日差しが届かず冷房がかけられている室内で熱中症を発症してしまうのでしょうか？

運動不足の人やアルコールをよく飲む人等脱水が起きやすい状態の人、高齢者や活動的なお子様が室内で熱中症になりやすくなってしまいます。そこで、室内での熱中症対策についていくつか紹介します。

1.室温だけでなく湿度もチェックする

湿度が高い状態だと汗が蒸発せず、熱が体にこもって体温が下げにくくなってしまいます。

50%～60%程度に保つことが大切です。

2.水分と塩分を補給する

水分補給は熱中症対策の基本となりますが、水分を取りすぎると体内の血液の塩分濃度が下がってしまいます。塩分補給も忘れずに行いましょう。

今回は、室内の熱中症対策として「湿度」と「塩分」について紹介 しました。皆さまのお役に立てれ幸いです。

今年の夏も暑くなると予想されています。熱中症対策をしっかり行いお元気でお目にかかれること事を心待ちしています。

北川（きたがわ）　伸人（のぶひと）

イマドキ！トピックス

- 今が旬のHOTなニュースをご紹介します！ -

◆家電の修理や買い替え時を見極めましょう。

家電がいきなり作動しなくなると困りますね。不具合のサインを見逃さず、動かなくなる前に対処できるのが理想ですね。そこで、家電のさまざまな不具合のサインをご紹介します。

【洗濯機】
○異音は要注意です。「キュルキュル」という音はベルトのすり減り、「ガリガリ」「カタカタ」はモーターの劣化やベルトの緩みの可能性があります。「ブーン」という音は給水バルブの異常が考えられます。メーカーなどに相談の上、修理などの対処を。
○操作パネルが反応しないときは、電源プラグを抜き、十分ほど置いて再度接続しても改しなければ、寿命の可能性があります。六年以上使用している場合は「寿命が近い？」と考えてみても良いのかもしれません。
【冷蔵庫】
○冷えない、冷えが悪い場合は、食品を詰め込みすぎて冷気の出口を塞いでいないかチェックしてみて下さい。また、ドアパッキンの劣化の場合もあります。冷気の出口を確認し、冷気が正常に出ていれば、パッキンの交換で解決できる場合があります。
○庫内の水漏れは、ドレンホースの詰まりが原因かもしれないので、詰まりを確認して取り除いてみてください。もし改善できない場合は、修理や買い替えを検討しましょう。
【エアコン】
○掃除をしても異臭がしたら、ファンや熱交換器まわりにカビが発生している可能性があります。効きが悪いときは、フィルターの目詰まりの掃除や室外機周辺に十分なスペースを確保する、室外機の冷媒ガスを業者に補填してもらうことで回復することがあります。

家電の部品保有期間が定められており、製造終了から冷蔵庫は9年、洗濯機が6年、エアコンは9年とのことです。それ以降の修理は難しいので、買い替えを検討したほうがいいかもしれません。

宮本畑でも家電製品の取り扱いをしておりますので、買い替えの際はお気軽にご相談ください♪

衣類の不快なニオイをケア
夏場のお洗濯のポイント

住まいの快適レポート
気温も湿度も軒並み上昇し、毎日汗だく。衣類からは不快なニオイも発生し、気分も滅入るばかり…。消臭・防臭を心がけ、爽やかに夏の一日を過ごしましょう！

◆ニオイケアに最適な洗濯方法◆

汗をたっぷりかく夏場。脂や皮脂で汚れた衣類は菌が増殖し、ニオイの原因にも。洗濯のコツをつかんで、衣類の消臭・防臭を。

- 洗濯物は溜め込まず、こまめな洗濯を。数日洗濯ができない場合は、衣類に消臭・除菌スプレーを吹きかけておきましょう。
- 洗剤と柔軟剤を併用すると消臭・防臭アップ。ただしそれぞれ混ざり合うと効果が薄らぐので、柔軟剤は必ず専用の投入口へ。
- 頑固なニオイや汚れは、漂白剤を使用して、つけおき洗いを。

つけおき洗いでニオイ汚れはスッキリ解消！

①バケツに40℃のぬるま湯を入れて、洗濯機に使用するのと同等の1回分の洗剤を混ぜ合わせる。
② ①の中に衣類を浸し、30分～2時間ほど（ニオイ汚れの程度に応じて時間は調整）つけおき。
③ ②をそのまま（洗剤液も含む）洗濯機に入れて、他の衣類も合わせて、通常通りに洗濯する。
※漂白剤によって色落ちする衣類もあるので、あらかじめ必ず確認を。また、ウールや絹などの素材は避けること。

◆ニオイの要因は乾かし方にも◆

洗濯に気を遣っているのに、どうしてもニオイが軽減しない…。そんな場合は干し方や乾かし方を見直してみましょう。

- 生乾きの衣類は菌が好む場所。効率のいいアーチ干しですばやく乾かすことが鉄則。
- 部屋干しはサーキュレーターや扇風機を稼働させ、空気の流れを作るのが重要。
- 除湿機の使用もおすすめ。洗濯物の真下に配置するように。

おすすめ洗面
ルミシス
LIXIL

洗面空間をより優雅に・自分らしく・使いやすくして毎日の暮らしも満足♪

一人一人の豊かさの概念は違います。だからこそルミシスはデザイン、ディティール、素材にこだわり特別な日常を送ることができます。

Point 1　カウンター
大理石の質感と素材感を再現した新素材「ラビシア」や焼き物でつくった「セラミック」のカウンターをご用意！見栄えや触り心地も抜群で、上質な洗面空間になります。

Point 2　フェイスフルライト
縦に配置したLED照明により影の出やすいあごの下や頬を明るく照らします。ファンデーションの塗りムラや髭のそり残しのチェックにもおすすめです。

Point 3　タッチレス水栓ナビッシュ
手を触れずに差し出すだけで吐水できるので、手の汚れで水栓を汚すことなく手が洗えます。また小さなお子様の水の出しっぱなしも防げます。