

良い住まいと良い暮らしを提供する会社

(株)須田建設は耐震診断・耐震改修のできる会社です。

(株)須田建設一級建築士事務所

LIXILリフォームショップ 須田建設

2016年

2月号

これからの家づくりは、『安心基準』
『耐震等級3』相当で建てる住宅。

耐震補償付き
スーパーストロング構造体
VALUE パビュー

～皆さん対策は出来ていますか？～

1. インフルエンザは早めの治療が最善策。その理由は？

体内に入った1個のインフルエンザウイルスが24時間後には100万個にまで増殖すると言われて
いることは前述の通り。これに対し、インフルエンザ治療薬(抗インフルエンザウイルス薬)は、ウ
イルスそのものの除去が目的ではなく、増殖を抑制することがその目的となっているため、発症後
48時間以降の投与では効果が期待できないと言われています。これが「早めの治療」の理由です。
そして、インフルエンザ治療薬として有名なのが次の2つ。「タミフル」(経口投与薬、正式名称:オ
セルタミビル)「リレンザ」(吸入投与薬、正式名称:ザナミビル)。インフルエンザウイルスは、主
に上気道より感染すること多いことから、吸入投与により薬物が迅速に上気道に到達する「リレンザ」
の方が即効性があるとも言われていますが、小さな子供や高齢者には服用が難しいという点もあ
るようです。また、「タミフル」については、因果関係は不明とされていますが、小児・未成年患者が
服用後に異常行動を発し転落事故に至ったなどの例が複数報告されたことを受け、原則として十
代の未成年患者に対する使用が差し控えられています。



2. 飛沫感染、接触感染だけではありません。「うがい」は効果なし？

感染者がくしゃみ・せきをした際に飛び散るツバによる「飛沫感染」。感染者の触ったものに第三者
が触れることにより起こる「接触感染」。もう1つ。飛沫感染に似ていますが、「空気感染」を忘れて
いませんか？ウイルスを含んだツバ。水分が蒸発してもウイルスはすぐには消滅せず、数時間は空
中を漂うと言われています。感染者がそばにいる状況に限らず、日常のマスク・手洗いがいかに重
要かを改めて認識しておいた方が良さそうです。



3. インフルエンザ予防 その1 ～乳酸菌飲料が注目されているワケ～

インフルエンザ防御、「乳酸菌と水分」の補給が効果
早めに始めておきたいのが乳酸菌の摂取。ヨーグルトや乳酸菌が「免疫力を高める」「インフル
エンザ予防に効く」という話を耳にした人も少なくないだろう。実際に、市販のヨーグルトや乳酸菌飲
料に使われている1073R-1乳酸菌やラブレ菌、FK-23乳酸菌といった菌をとることで、病原体
の侵入があったときに最初に働く免疫細胞のひとつ、「NK(ナチュラルキラーの略)細胞」の働き
が高まったり、感染後の重症化が抑えられたりすることが確認されているそうです。

4. インフルエンザ予防

- ①流行前のワクチン接種、②飛沫感染対策としての咳エチケット、③外出後の手洗い等
- ④適度な湿度の保持、⑤十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ⑥人混みや繁華街への外出を控える



地域密着の『須田建設』です。

こんにちは！！事務の鶴木です。
～地元のお店のご紹介です～

今回は須田建設の長いお付き合いのある地元のお客様のお嬢様が、ご家族の
協力もあり一昨年の10月に朝霞市本町で『ラパン』というパン屋さんをオープン
しました。朝霞で生まれ育ち、製菓の専門学校を卒業し、食品メーカーに勤め
ベーカリー勤務を経ての開業です。心温まる優しい味わいの手作りパンが並んで
います。

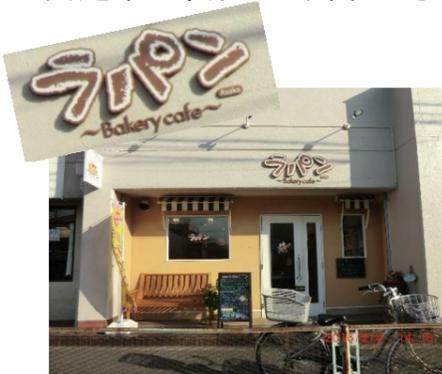


店内の様子です。



美味しいパンがいっぱいです。

カフェスペースもあり、美味しいコーヒーやスープなどと焼きたてのパンをお店で
お友達やご家族とお食事できます。皆様も是非足を運んでみてはいかがでしょうか。



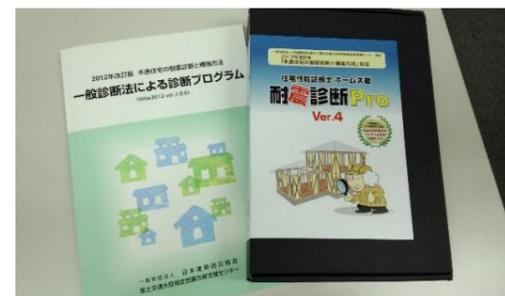
『Bakery cafe ラパン Asaka』

所在地 朝霞市本町2-7-34
TEL 423-6469
営業時間 10:00～18:30
定休日 日・月曜定休
座席数 13席



※ホームページも是非見てください。LIXILリフォームショップ 須田建設と検索してください。

(株)須田建設は耐震診断・耐震改修のできる会社です。



上の写真は、須田建設で使用している木造耐震診断ソフトです。写真左が日本建築防災協会か
ら発行されている一般診断法によるプログラムです。
写真右がホームズ君の耐震診断プロです。日本建築防災協会の「木造住宅耐震診断プログラム
評価」を取得しているプログラムです。

安心・安全な家を地元地域密着の須田建設で建てませんか？
耐震補償付き『スーパーストロング構造体』

快適Life

立春は1年のはじまり?



節分はヤ、立春

節分うんちく

鬼の色にも意味があります。青は「怒り」、赤は「貧欲」、緑は「おごり」、黄は「甘え」、黒は「愚痴」だそうです。鬼の色で人間の醜い感情を表現している…そう考えると一番怖いのは自身の中にあるこれらの感情ではありませんか? 日々、気をつけて自身の鬼に気がつけたいものですね。

旧暦では「立春」が1年の“はじまり”と考えられていました。その前日の「節分」は大晦日にあたり、豆まきは1年最後の厄払いの行事でした。そう考えると、節分・立春を迎える時には気分も“はじまり”モードになりませんか? 12月にやり残したお掃除でもしよう! と気合も入りやすいですね。

お掃除で気分もすがすがしくなったら、花やグリーンを飾って、“はじまり”の気分を更に上げてみましょう。花やグリーンの水は毎日替えると運氣もアップさせましょ。

「今年こそするぞ〜!」と決めていたけどまだやっていなかったことなどにチャレンジするのも良いですね。



かんたんレシピ

節分豆deカラメルナッツ



材料

- 煎り大豆 大さじ60g
- アーモンド・クルミ 60g ※1
- 砂糖 大さじ6
- 水 大さじ2

※1お好みのローストしたナッツでも!

※ココアパウダーをかけるとチョコ風味に!



節分の豆が残っていませんか? ナッツを加えて香ばしいヘルシーなおやつを作ってみましょう。

- ①アーモンド・クルミは適当な大きさに刻む。
- ②鍋に砂糖、水を入れ中火で溶かし、茶色く泡立ってきたら、煎り大豆と①を入れる。
- ③一気にかき混ぜて、火を止める。ココアパウダーを入れる場合は茶漉しで振りかけながら混ぜます。
- ④すぐにオープンペーパーに平らに広げ、冷めて乾いたら一口大に割る。

ポイントはカラメルを焦がさないこと、冷めると固まってしまうので、一気に仕上げましょう。甘さはお好みで調節してください。

Beauty

立春を過ぎても外はまだ冬枯れのグレー色、花咲く春までもう少しです。色が持つパワーは良く知られていますが、簡単にできるアンチエイジングに効果的な呼吸法と色をご紹介します。



これ以上若くなるの〜!

■ ピンクのイメージと効能

ピンクから受ける心理的イメージは、幸福、安らぎ、可愛らしさ、女性らしさ、感謝、自己肯定、解放、甘いなどです。ピンクは更年期障害や生理痛、ストレスの解消、情緒安定、シミ、シワ、肌の乾燥を防止するなど女性にはうれしい効果が満載な色といわれています。

■ ピンクブリーズで若返り

- ①心の中で「ピンク」をイメージする。(目の前にピンクのものを置くとイメージしやすい)
- ②イメージしたピンク色の空気をゆっくりと吸い込み、美しくなる、若々しくなるとイメージします。
- ③次にゆっくりと吐き出す。美しくなりたい部位があればそこへ吐きかけましょ。

頭痛の時はグリーン、元気が欲しい時はオレンジ、冷静になりたい時はブルーをイメージして深呼吸!



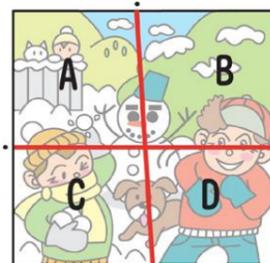
おれにもパレをね!

■ インテリアとファッション

ピンク好きな方は、私室は好きなだけ使って! でもパブリックスペースは家族の好みもと入れて。ピンクはちょっと〜という方でも、花、絵やポスター、小物(文具やカップ)ならとり入れやすいですね。パステル調のピンクは柔和、上品をイメージさせますが、濃いピンクは赤と同じく強い印象をイメージさせます。また、ダークな色ばかりを着ているとシワが増えるとも言われていますので、気になる方はスカーフや手袋、バッグなどにピンクを加えてみては? 意外とピンクの似合う、新しい自分を発見できるかも?!

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が7つあります。左の表から間違いのないエリアをアルファベットで答えてください。



答えは左下です。