

5分で読める！健康住宅で圧倒的な差別化を実現する経営者の為の情報誌

空気のキレイな

炭の家



# SUMI-炭-TIME



VOL. 38  
2018  
スミタイム

## ●トピック 1

“睡眠”の質を高める

## ●トピック 2

汚染大気侵入を防ぐ

## ●トピック 3

『炭の家』ZEH認定 見学会開催！



『炭の家』ネットワーク 全国49社

キレイな空気健康維持

H30年3月末日

『炭の家』累計棟数 9,787 棟



『炭の家』エリアパートナー募集中!!

◎法人様用サイトはこちら

sumi1t 検索

炭の家 11社提携するサービスセンター

Home 「炭の家」とは? 経営秘訣 導入の流れ 導入事例

商品の差別化でお悩みのおもてなしビルダー様！  
エリアパートナー募集中！  
特許工法、空気がキレイな炭の家で、  
競合との差別化を！

What's New

2018.02.27	炭の家の見学会	2017.12.16	【炭の家】 全国「炭の家」 3月イベント情報
2018.01.29	炭の家、導入法人様限定	2017.08.06	【炭の家】 フロンティア事業部「炭の家」の活動

H.Pアドレス⇒<http://www.sumi1t.com/>

株式会社 ホーム企画センター  
001-0038 札幌市北区北38条西2丁目1番26号 創業/昭和43年 資本金/4億9,000万円

お電話でのお問い合わせや  
お申込の方はこちらへ！  
フロンティア事業部

いいよ いい空気  
0120-114-119

## ●トピック 1 “睡眠”の質を高める

Q.あなたは下の写真の内

『どちらの空気が汚れていると思いますか？』



⇐1. 渋谷スクランブル交差点



2. 寝室⇒

答えは「2. 寝室」です。

空間体積の違いも関係があると思いますが、自宅の寝室の方が外の空気の7~10倍汚れているそうです。

理由は、寝室の空気には、ダニやノミ、ホコリなどのハウスダスト、化学物質が充満している為だと言います。ダニが最も生息しやすい環境は、湿度が多い・温度が高い・人間のフケやアカがある・枕や布団、マットレスやじゅうたん、畳やぬいぐるみなどがある場所。

つまり寝室なのです。

寝室の空気が汚れていると、人間は呼吸が浅くなり、呼吸が浅くなると睡眠が浅くなります。睡眠が浅いという事はぐっすり眠ることが出来ず、睡眠の質が悪くなります。睡眠の質を高めるには、寝室の空気をキレイにすることが必要不可欠になります。一般的に睡眠の質を高める方法として、食事の内容や時間、お風呂や運動など様々な工夫はありますが、『寝室の空気をキレイにする。』は最も重要なことなのです。寝室の空気が



汚いまま、上記の工夫をしてもほとんど効果は無いそうです。ダニの寿命は約3ヶ月で生涯約200個の卵を産み増殖します。

布団1㎡あたり約10万~3億匹のダニがいて死ぬまでに400~500個のフンをするようです。

- ・あなたは寝室を毎日きれいに掃除していますか？
- ・布団を頻繁に干していますか？
- ・枕やぬいぐるみは洗濯していますか？

寝室の空気にはダニの死骸やフン、ホコリやハウスダストなどがたくさん浮遊しています。しかし、私たちが寝静まると2~3時間程かけゆっくりと落ちてきます。そして床若しくはベッドの上30cm くらいの高さでフワフワと浮遊しています。床上30cmは丁度寝ている顔の高さなので、残念ながら寝ている間に異物を吸い込んでいるようですね。

朝起きた時せき込む方は、これが原因かもしれません。人間の体は異物をなるべく吸い込まないように無意識に呼吸の深さを調節しています。但し、呼吸と睡眠には深い関係があります。



- ・呼吸が浅い⇒睡眠が浅い⇒睡眠の質が悪くなる
- ・呼吸が深い⇒深い睡眠⇒睡眠の質が高まる

睡眠の質を高めるためには、やはり寝室の空気をキレイにすることが重要です。しかし完璧に掃除をしても、ダニやホコリ、ハウスダスト、化学物質は完全に除去できないので、寝室のベッドの足元に空気清浄機を置くことも睡眠の質を高める効果的な方法です。

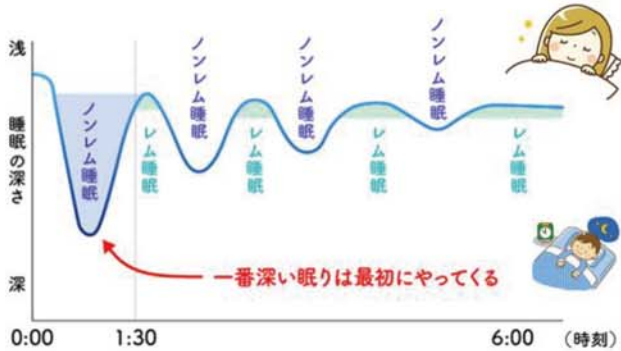
厚生労働省の発表では、現代の日本人の約80%は何かしらの“睡眠に対する悩み”を抱えているそうです。質の良い睡眠を求めて、“快眠グッズ”を利用している方も少なくないでしょう。

快眠は子供の成長に関与する成長ホルモンである“グロースホルモン”の分泌を促します。グロースホルモンは細胞の成長や新陳代謝の促進、皮膚の柔軟性アップやアンチエイジングの役割も果たし、生き活きと活動するためには欠かせないホルモンです。また質の良い睡眠は、呼吸や体温、心臓や胃腸の働きを維持する自律神経のバランスを整えてくれます。自律神経の不調は身体ばかりでなく、頭痛やストレス、疲労感、イライラ、肩こり、冷え性など心の病気の原因にも繋がります。



睡眠の質は「寝つきの90分」が重要！

睡眠は「ノンレム」と「レム」の繰り返し



寝つくと先ず**ノンレム睡眠**が訪れます。とりわけ最初の90分間のノンレム睡眠は睡眠全体の中で最も深い眠りになります。その後およそ90分後に**レム睡眠**がやってきます。人はこのタイミングで夢を見ます。

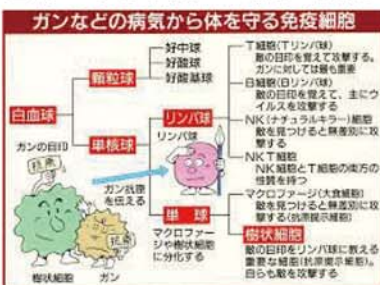
レム(REM:Rapid Eye Movement)とは、急速眼球運動のことで、レム睡眠中は身体は骨格筋が弛緩して休息状態でも、脳は活動して覚醒状態なので、外見は寝ているのに脳は覚醒しています。つまり、**睡眠の質を高めるには「最初のノンレム睡眠」をいかに深くするかという事がポイントです。**ここで深く眠ることが出来れば、その後の睡眠リズムが整い、自律神経やホルモンの働きが良くなり、翌日のパフォーマンスも上がります。睡眠のリズムが悪く、自律神経にストレス



ストレスを覚えると自律神経が乱れる

を与えると交感神経が優位になり、免疫細胞である白血球内の顆粒球は増え、リンパ球が減ります。反対に**睡眠のリズムが良くなると、副交感神経が優位になり、顆粒球が減り、リンパ球は増加します。**リンパ球はNK(ナチュラルキラー)

細胞といわれ、がん細胞などウィルスへの攻撃を行います。抗がん剤の使用が疑われている昨今、



快眠は最も効果的な抗がん剤なのかも？



## ●トピック 2 汚染大気侵入を防ぐ

室内の空気を汚すのはダニやホコリ、ハウスダストや家具やカーテン、日用品などから放散される化学物質だけではありません。**室内に侵入して来る外気にも注意をする必要があります。**

北海道新聞 2016年2月16日掲載



地球温暖化で叫ばれているように、大気汚染が深刻化しています。自動車や工場の煙に含まれる汚染物質が空気を汚しているのです。汚染物質とは窒素酸化物(NOx)や粒子状浮遊物質(SPM)、二酸化炭素(CO2)の事を指していて、温暖化をはじめ酸性雨、光化学スモッグなどの原因になります。これらの原因は自然発生するものもありますが、工場や自動車の煙による人為的な原因が主になります。



そこで良質な睡眠を前提に住宅換気を考えてみよう。空気清浄機は睡眠の質を高める効果的な方法と記述



空気清浄機の場合

しました。しかし、空気清浄機は室内空気を循環させ、ろ過しているだけで、汚染された外気を、室内に換気で侵入させない根本的な対策にはなっていません。



「炭の家」の場合

「炭の家」換気システムの場合、室内に取り入れる外気に含まれる粒子状浮遊物質は、専用のフィルターで除去し、更に微細な化学物質は「炭」が吸着します。

室内に入る外気は、フィルターと炭の2層によって常にキレイな空気になり、そして汚れた室内空気は、常に入ってくる空気で押し出され、キレイな室内空気環境が維持されるのです。

これが「空気清浄機」と「炭の家」との違いです。

# SUMI-炭-TIME

## ●トピック 3 『炭の家』ZEHモデルハウス 見学会開催！

北海道でも“光熱費が掛からない”暮らしを。  
“地球”と“身体”にやさしい未来派住宅。



AriA Smart (アリア・スマート) って？

人生を歩むうえで欠かせない「住宅」。  
AriA smartは、これまで私たちが、北海道という厳しい気候環境の地域で試行錯誤の上で作り上げてきた最大成ともいえる家です。  
「北海道でも健康で快適な暮らしを」をテーマに夏涼しく、冬暖かい、家計にやさしい、健康にやさしい、そんな家がAriA smartです。

AriA smartのUa値  
=0.25

加圧型第一種熱交換「炭の家」オリジナル換気システムを採用した『炭の家』ZEHモデルハウスの見学会を随時開催いたします。

北海道の最高基準の2倍近い断熱性能と、Panasonicとの共同開発による省エネ・効率・快適を兼ね備えた、今一押しの換気システムがご覧いただけます。北海道の厳しい寒さを快適に過ごすため、「トリプルサッシ・内外W断熱」を採用しました。また換気フィルターのメンテナンスを考慮し、フィルターBOXを床下に設置。炭とフィルターの2層構造で室内空気質を更に清浄化し、維持管理の手間を簡単にしたモデルハウスを見学しませんか？見学会は随時開催いたしますので、弊社ホームページよりお気軽にご予約下さいませ。スタッフ一同心よりお待ちしております。

AriA smartはPM2.5約97%カット。  
一般換気より約25%省エネ性が高い



フィルターBOXは交換や清掃を考慮して床下に設置

通常天井設置

「炭の家」床下設置



(株)ホーム企画センター  
フロンティア事業部  
古川 秀彦

ウェブサイトは

sumi1t

で検索!

### \*\*\*\*\*「炭タイム」発刊にあたって\*\*\*\*\*

陽春の候、貴社ますますご隆盛のこととお慶び申し上げます。

また平素より変わらぬご愛顧を賜り、誠にありがとうございます。心より感謝申し上げます。

さて、消費税の増税は現行法で行けば2019年10月からとなります。2%の増税とはいえ、住宅の場合は大きな出費となります。増税前に住宅取得を考えている方は、この春から積極的に行動されますので、お客様獲得に向け万全の準備をしておきましょう。今年の「戌戌(つちのえいぬ)」年は“変化”の年と言われます。自社の住宅商品を“増やす・変える”には良い年かもしれません。「炭の家」はキレイな空気と良質な睡眠を促します。オーナー様には、質の良い睡眠で健康を維持し、長生きしていただくためにも「炭の家」をぜひご活用ください。

この度発刊した「炭タイム」は、5分で読める情報誌として皆様にお届けしておりますが、これからも皆様のお役に立てるような情報冊子として、不定期ですが発刊して参ります。

末筆ながら 貴社益々のご繁栄と、皆々様のご健康とご活躍を心より祈念申し上げます。

## 『炭の家』エリアパートナー募集中です！



クリック

詳しくはウェブサイトまたは右記載のフロンティア事業部  
直通ダイヤルまでお気軽にお問合せ下さい!!

直通ダイヤル

☎ (011)756-4824