



花粉症の基礎知識

現在日本人の約25%が花粉症だといわれていますが、花粉症とはどんな病気なのでしょうか？花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ、鼻水などのアレルギー性鼻炎を引き起こします。原因物質（アレルゲン）の種類によって2つに分類されます。

季節性アレルギー性鼻炎（花粉症）

原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状があります。

- ★ **主なアレルゲン** スギ、ヒノキ、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサ、シラカンバなど
- ★ **症状** 鼻の三大症状だけでなく、目の症状（かゆみ・涙・充血など）をともなう場合が多く、その他にのどのかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。（シラカンバ、ハンノキ、イネ科花粉症などの人が、ある果物や野菜をたべると、口の中がかゆくなったり、腫れたりする「**口腔アレルギー症候群**」という症状もあります。）

通年性アレルギー性鼻炎

アレルゲン源が一年中あるので、症状も一年中あります。

- ★ **主なアレルゲン** ダニ・家の中のほこり（ハウスダストなど）ゴキブリなどの昆虫、ペットの毛・フケなど
- ★ **症状** 喘息、アトピー性皮膚炎などを合併することがあります。

最近では通年性アレルギー性鼻炎と花粉症両方に悩む人や、複数の花粉に反応する人も増えており、ほぼ一年中くしゃみ、鼻水、鼻つまり、異物感に悩まされる人も少なくありません。

辛い花粉症の症状は、集中力の低下など、日常生活に様々な問題を引き起こす原因になることも！



最近のスギ花粉の飛散量

杉のスギ・ヒノキ科花粉総飛散数は、昔に比べて増加している傾向にあります。過去20年間の花粉飛散数を記録している千葉県船橋市を例にとると、1993年から2002年に飛散した花粉量の平均より、最近の2003年から2012年に飛散した花粉量の平均の方が多くなっていました。「花粉が少ない」といわれる年でも、昔に比べたら飛散量が多いこともあります。十分な対策を取るようにしましょう。また、その年のスギ花粉の飛散量を左右するのは、前年の夏の日照量といわれています。気温にあまり関係なく、日照量が多い方がスギはよく成長して、春に花粉を大量に放出する傾向があるようです。

花粉症の増えているわけ

- ★ **スギ花粉の増加** 戦後に大量植林された杉が伐採されずに残り、開花適齢期を迎えています。さらに地球温暖化の影響も受け、春のスギ花粉飛散量が増えています。
- ★ **排気ガス・大気汚染** 排気ガスなどで汚染された大気中の多くの微粒子が抗体を生成しやすくし、花粉症の発症を促進します。また、舗装道路の増加に伴い一度地面に落ちた花粉が再び舞い散ることも原因です。
- ★ **食環境の変化** 高タンパクや高脂肪の食生活を続けていたり、不規則なリズムの多い生活なども、アレルギーを起こしやすくする要因です。

自分でできる花粉対策

- ★ **花粉状況のチェック** テレビ・インターネットの気象情報や花粉情報を入手しましょう。
- ★ **外出は控えめに** 花粉飛散の多い日は外出は特に注意が必要。1日のうち飛散の多い時間帯（午後1時～3時頃）の外出を控えましょう。
- ★ **外出は完全防備** 帽子・メガネ・マスク・マフラーを身に着けて、コートもつるつるした素材を選びましょう！
- ★ **帰宅後はうがい** 衣類についた花粉はきちんと外で払って玄関でシャットアウト！体についた花粉はお風呂できちんと洗い流しましょう！

いいお天気が続くこの季節。おうちの中にもっていてもたえない！！
花粉は見えない敵ですから、対策をしっかりと取って、少しでも快適に春という素敵な季節を過ごしましょう。

まるごとRAIJYO

2014年4月45号



満開の啓翁桜

皆様こんにちは！春らしい陽気で、桜もそろそろ咲き始める季節となりました。これから、春本番です。仕事に、遊びに・・・毎日楽しく笑顔で過ごしましょう！

らいじょうスケジュール

<p>4月19・20日（土・日）</p> <p>音川の家 完成内見会</p> <p>4月27日（日）</p> <p>森林にふれよう</p>	<p>5月25日（日）</p> <p>住まいセミナー お宅訪問 外輪野の家</p>	<p>6月8日（日）（予定）</p> <p>呉羽の家 構造見学会</p> <p>6月22日（日）</p> <p>カフェ木楽</p>
---	---	---

イベント参加募集

世界文化遺産富士登山ツアー募集！！



富士山は、日本列島のほぼ中央に位置し、駿河湾北岸に面してそびえる独立峰です。そして、2013年6月に世界文化遺産に登録されました！

日本人の心に深く浸透している富士山に一度は登ってみたいと思いませんか？

そこで、らいじょうでは第3回目の富士登山を企画しました。登ったことのある人も、無い人も是非参加してみてください！！

日程は2014年7月30日（水）～8月1日（金）

募集定員は20名、申込み締切は4月30日です！

今回は、安心の登山ガイドが同行します。皆様のご参加お待ちしております。



いらいじょう
住まうほどに愛着が増す

富山県富山市婦中町新屋507番地
TEL：076-465-1001
FAX：076-466-2637
URL：http://raijyo.jp



今回はお引渡後1年の富山市盛永様のお宅を訪問しました。
家づくりが始まった時、お家の周りは空き地でした。この1年で家が立ち並び、様子の違いにびっくりしました。
ちょっと肌寒い日、ペレットストーブをつけて待っていてくださった盛永様。ほんわかとあたたかな空気と優しい笑顔に取材に訪れたスタッフもにっこり(*^^*)



❁ 弊社との出会いを教えてください。

家族で牛岳温泉センターに出かける機会があり、せっかくなのだから近くを散策しようと車を走らせたところ、弊社モデルハウス「木楽」を見つけられたそう。
『木楽に入った瞬間木の香りがして落ち着くし、自然素材で仕上がった雰囲気はあたたかみがあり癒しを感じました。』と、奥様。
今住んでいる家が古くなり寒いのと、バリアフリーになってない事もあり、どうしようかなと思っていた時だったそうで、家の事をご相談してくださったのが弊社との出会いでした。

❁ お住まいになってみて、お気づきの事があれば教えてください。

『木の家の空気感が大好きです!』と、奥様。
ご主人様は『玄関が来客用と家族用に別れているのがいいね。外観も好きですよ。去年の夏、家の中が涼しくてクーラーをほとんど使わなかったよ。』とにっこり。
これから家づくりをされる方へのアドバイスを頂きました。『まず、和室をリビングの延長として使うのか、まったく別の来客用として使うのかという事をよく検討しておくことが大切だね。それと、勝手口を頻繁に利用しているのもう少し広くても良かったかな。』とのこと。
使い勝手を想像して平面を決定するのは、お施主様にとっても大変な作業。家づくりの先輩方の意見を是非参考にして、家の中での動線をシミュレーションしてください!



❁ 暮らしの楽しみとこれからの楽しみ

キッチン・奥様のお部屋などを飾る照明器具は、娘さんの手作り。ダイニングに飾られたスタンドもとっても素敵でした。やさしい明かりで、お部屋の雰囲気がぐっと良くなっています!
「私の家にも作ってほしいです〜(><)」取材スタッフもお願ひしたい様子・・・
また、リビングから眺められるお庭には遺跡発掘の跡?のような光景が・・・これは?とお聞きすると奥様が畑と庭づくりのために土を掘り起こしたそうです。掘れば掘るほど石が出てきて作り甲斐のあるお庭だそうです。『実なる木を植えて。藤棚も!』と、楽しそうにお話されていました。広いお庭ですから時間はかかるけれど、ひとつひとつ自分で作り上げる・・・素敵な暮らしですね(^^)



盛永様のリビングには大きな掘りごたつがあり、家族の団らんの場所になってます。『この掘りごたつでちょこっとうたた寝をするのが気持ちいいですよ。』と、ご主人様。
ただ、あしが曲がったままになると横になりにくいので、一部に板を敷いて足がフラットになるような工夫が。建築中に弊社で設置する「木くずBOX」から集めた端材で奥様が作られたそうです。夏は全部敷き詰めて掘りごたつをテーブルに使っているそうです。暮らしの知恵ですね!

盛永様、本当にありがとうございました。また楽しいイベントがあったら声をかけますね(^^)



らいじょうの人々

平山工務店
平山 良明(65才)



らいじょうの家づくりに欠かせないのは、もちろん大工さんです。
今回は平山棟梁をご紹介します!
平山さんは、18歳で弟子入りして大工の道へ進まれたそうです。『おやじも大工だったからなんのためらいもなかったよ。』と、気さくに話してくださいました。
初めて棟梁を任せられて建てたのが、なんと現在の奥様のご実家だったとか。
‘それがご縁できっとご結婚されたのかな?’(*^^*)
意外な趣味は骨董品収集(☆.☆)青木木米作の丸谷焼の杯をみると心が安らぐそうです。
平山さんの夢は、夫婦二人の家を平屋で建てる事。大工という仕事と奥様への愛が感じられる素敵なお家ですね(^^)
お客様の立場に立って仕事をするを信条に今日も元気に頑張る平山さんです。

富山ガラス工房

富山ガラス工房 〒930-0151 富山市古沢152番地
体験受付AM9:00~ PM13:00~ TEL:076-436-3322(休日等は混み合うため予約をおすすめします)



先日ガラス工房に行ってきました。
初心者でも簡単に作れる体験コーナーでカップや花瓶づくりに挑戦してきました。
ガラス作家の方に色々指導を受けながらいざ本番です。
まず、溶けたガラスが入っている炉に吹き竿を入れ、ガラスを巻き付けます。炉の前に立つだけであついで・・・その後、ガラスに飾りをつけて、吹き竿に息を吹き込みながら形を形成していきます。
簡単そうなのですが、加減がわからないのといろいろな道具を使いこなすことができず苦戦!・・・ほとんどガラス作家の方に世話になりっぱなしでした(^^)。
かわいい仕上がりにみんな大満足でした!出来上がりまで一週間かかります。待ってる間もワクワクして、楽しい時間でした。
手づくり作品はどんな物でも愛着がわきます。おうちで大活躍中!是非皆さんも体験してみてください。



らいじょう散歩道

フェルメール光の王国展

今回は山本特派員に取材してきてもらいました(^^)



去年の話ではございますが・・・富山市民プラザで開催されていたフェルメール展へ。
フェルメールの作品をスキャン技術で修復し、年代に並べて展示されていました。
所有者も国もバラバラな作品をまとめて見ることができます。
入口付近では、らいじょうジャンパーに長靴という素敵な姿でうろつくスタッフを激写!
田舎者丸出しで・・・(^^)。

ちなみに、複製画なので写真撮影もOK!CMでも流れていた「真珠の耳飾りの少女」も撮影してきました。
ウルトラマリンブルーというラピスラズリを原料としている青。当時もとても高価な色だったそうですが、その鮮やかさが印象的です。フェルメールの使った色は高価なものも多く、現代まで絵の色彩を保つ要因だろう。すばらしい絵画にふれ、教養を高めることも立派なごちそうですね!!? (*^^*)



らいじょう案内版

木で、未来をつくらう! IN富山 木材利用ポイント事業

日本全国各地域をまわり、地域で産出される木材を利用する大切さや、地域の木材を活用した家やリフォーム、木製品の良さ、木材利用ポイントを活用した地域材活用の事例などをお伝えするシンポジウムが富山県にて開催されます。

開催日時は、4月26日(土)13:30~15:30予定 場所は、富山県中央植物園研修室です!

林野庁長官の沼田氏をはじめ、弊社社長もパネラーとして登場します!是非、応援に来てください。
お申込み等は不要ですので、お気軽にお越しください。