



## 気温上昇

### 気温差5度以上で要注意！寒暖差疲労とは？

春は寒暖差の激しい季節です。寒暖差が激しいと体調を崩す人も多いですが、その原因のひとつである「寒暖差疲労」という症状なのです。暑い時には汗をかくなど、人間には外気温に合わせて体温を調節する機能が備わっています。この体温調節の役割を担うのが「自律神経」で、自律神経が正常に働くには一定以上のエネルギーが必要となります。気温差が激しければエネルギーの消費も激しくなり、エネルギーが枯渇すれば当然、体は疲れてしまいます。こうした「寒暖差によって疲労が蓄積した状態」を、寒暖差疲労と呼びます。

#### ※前日比から5度以上で黄信号です！

寒暖差疲労が起きやすくなる気温差は、前日比から5度以上だといわれています。季節の変わり目やエアコンのきいたオフィスの出入りなど、常に気温の変化にさらされている現代の日本人は、いわば自律神経がフル回転している状態。特に昨今は異常気象による寒暖差も激しいため、寒暖差疲労の常態化が懸念されているのです。

#### ※寒暖差疲労を溜めないコツ

特に春から夏にかけては、汗やエアコンによって外気温と体温のバランスが崩れやすい季節。食べ物や飲み物は常温以上のものを摂るようにする、余分な汗はタオルで拭く、ある程度の暑さであれば服装で調節して、体の機能を弱めないようにしましょう！

### 気温上昇入梅前から注意が必要なカビ！

湿度と温度が上昇しカビが発生しやすくなります。カビが発生しにくい環境にする事で6月頃からの梅雨のカビによる被害を抑えます。一度カビが生えたと、その除去は非常に面倒です。カビが生えてからでは遅いので、本格的にカビの発生が心配になる前にお部屋のカビ対策をはじめめることをおすすめします！

#### カビが発生する条件

カビが生育する為の主な要素は水分・栄養分・湿度・酸素・時間です！

カビは0-40℃で生育可能で、25-38℃が生育に最も適した温度です。湿度は60%以上が生育条件となります。既に5月にはこの条件が当てはまる日があるのです！

#### カビを増やさない為に掃除をしよう！

カビの生育の最も適した条件が整う前に、可能な限り存在しているカビとその栄養分を取り除き、湿度と温度が上昇してもカビが発生しにくい環境をつくります。カビはあらゆるものを栄養としますが、ホコリや汚れも栄養の一つになります。気温や湿度が上昇する前に、カビの生育条件要素を少しでも減らしておくことが重要です。

## 北本建設からお知らせ

### 新築の工場が完成致しました！

#### yessシステム建築

完成しました新築工場

### 北本建設はyessを推します！

yess建築の魅力お伝え致します！

低価格、短工期、高品質！

意匠性に優れフレキシブルな、目的や用途に応じたオーダーメイド感覚のシステム建築！



見学も出来ますのでご相談くださいませ！



小さな修理から大きな建物建設まで、建物の事なら何でもご相談ください。過ごしやすい季節にこそ、住みやすい住宅を考えるのに良いと思います！天気の良い日に自宅を一度チェックして、気になるところがあれば是非、北本建設にご相談下さい！

各種住宅リフォーム工事もおまかせ下さい、ご連絡お待ちしております

**5月一粒万倍日3日6日7日18日19日30日31日**  
 (いちりゅうまんばいび)一粒の種が万倍にふえる吉日です。  
 そのため諸事成功を願って事始めに用いられます。

実績ある技術と50年の信頼の北本建設にお任せ下さい！

北本建設株式会社 ☎ 048-591-1234