

## 夏バテにさよならを

明るい太陽が降り注ぐ夏。一年で一番活動的な季節ですが、一方で体調を崩しやすい季節でもあります。なんとなく体がだるくて食欲がなく、いくら寝ても寝た気がしない…夏バテと呼ばれる症状の原因は、強すぎる冷房や熱帯夜、暑さからくる食欲不振…と、毎日の生活の中に潜んでいます。夏を健康に乗り切るために「家」はどうあるべきか——スウェーデンハウスならではの「夏の快適」をご紹介します。

# ぐっすりすずり

Theme 8

## 「エアコンの24時間連続運転」が好評です

本誌125号で紹介した「エアコンの24時間連続運転」、お試しいただけましたか？夏が終わる頃、たくさんの方から「半信半疑でやってみただけれど、予想以上に快適だった」「夜もぐっすり眠れました」「この快適で、

この電気代？と驚きました」というお葉書をいただきました。

夏を快適にお過ごしになっているスウェーデンハウスオーナーは、エアコンの24時間連続運転をなさっています。家全体を快適な温度に保って生活すると、部屋ごとの急激な温度差による体の負担（冷房病の原因になります）が軽減されるだけでなく、天井から床の垂直方向での温度差も少なくなり、「足元は冷たいのに上半身は汗ばむ」などという不快な状態も避けられます。また、エアコンをつけたり消したりすることによる無駄な電力消費も防ぐことができ、省エネルギーな夏が過ごせるのです。高気密・高断熱のスウェーデンハウスの性能を活かすには、それに応じた住まい方があります。まだお試しになっていない方、今年の夏はぜひ、その心地良さを体感してみてください。北欧生まれのスウェーデンハウスが冬だけでなく夏にも価値を発揮することが、きっとお分かりになりますよ。

## 夏の健康は睡眠から

さて、夏の健康の鍵は、なんといっても「睡眠」です。人は寝ている間に体内の免疫力を高め抵抗力を養うので、睡眠不足が続くと風邪をひきやすくなるだけでなく、食欲不振、集中力を欠く、ストレスをためやすくなるなどのさまざまなトラブルに見舞われ

ます。蒸し暑い夜、エアコンのタイマーが止まった途端に暑さで目が覚め、またエアコンをつける…よく耳にする話ですが、そんな寝苦しさは心身ともに消耗させ、夏バテの第一歩となってしまいます。

ではどうすれば熱帯夜でもぐっすり眠ることが出来るのでしょうか？大切なのは光と音、温度と湿度だと言われます。電気を消してカーテンを閉める…音の問題も木製サッシ3層ガラス窓で解決です。あとは温度と湿度…しかし、スウェーデンハウスであればそれさえも、そう頭を悩ませる問題ではありません。

高気密・高断熱のスウェーデンハウスはエアコン等で一旦冷えた空気を長時間キープすることが可能です。ですから、エアコンの24時間連続運転をなさっている方はもちろん、夜だけはタイマーで寝るという方も効率よく快適温度を保つことができるのです。また、熱交換型の換気システムが蒸し暑さの原因となる湿度もコントロールしてくれるので、あらかじめエアコンで湿度を下げておけば、室内が急激に蒸し暑くなることもありません。ぐっすり眠って、次の

Feel the  
**TECHNOLOGY**  
五感で実感

どうしてこんなに気持ちがいいの？  
誰かに自慢したくなるような、  
快適とテクノロジーの素敵な関係。

日に備える——スウェーデンハウスは健康な夏を、その高い性能で応援します。

## しっかりと食べて、夏を乗り切る

夏バテ防止には睡眠だけでなく、バランスのとれた食事も大切——分かってはいるけれど、熱気のコもるキッチンに長時間立ち、汗だくになって料理をするのも辛いものです。そんな時、嬉しい味方になってくれるのがIHクッキングヒーター。火を使わないので炒め物も揚げ物もラクラク。燃焼ガスが出ないために換気もわずかで済み、リビングと一体化したオープンキッチンでも、部屋全体の温度への影響が少なくて済みます。暑いからといって冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、胃腸の機能が落ちて食欲不振に。ぐっすり眠って、しっかりと食べて、快適な室内で健康な夏をお過ごしください。春からすでに気温が高めの今年、暑い夏は、もうそこまで来ています。

※ 北海道および一部寒冷地では別システムが採用されています。