



「ウイルス」 vs 「ニオイ」 やっかいなのは どっち？

(株)グリーン・エナジー
代表取締役 **山根 寿豊**

室内の対処として「ウイルス」と「ニオイ」、やっかいなのはどちらだと思いますか？

A：コロナウイルス感染者が出た室内の消毒※

B：20年間喫煙した室内の消臭

施工会社として圧倒的に大変なのは「**B：ニオイ**」。理由は、物質の大きさにあります。一般的に、ウイルスは100nm（ナノメートル）、ニオイ物質は400pm（ピコメートル）で、ナノメートルとピコメートルは1000倍の差があります。つまり、ニオイ物質は、ウイルスの1/250の大きさなのです。ウイルスは、アルコールや次亜塩素酸ナトリウムなど、対処法がある程度確立されています。基本的に、消毒で壁紙をはがすことはありません。

ですが、ニオイは壁紙の中に入り込みます。壁紙を撤去して、最大限の対応をしても、ニオイが消えない場合もあるんです。消臭工事が時間・費用ともにかかるのは、ニオイ物質がとても小さく、室内の超微細な隙間に侵入しているからなのです。

※施工時にウイルス感染・発症者がおらず、防護装備した上での作業が前提。

ちょこっと工夫で、毎日を快適に♪

快眠のために、朝日を浴びる

睡眠のリズムをつくる物質のひとつに「メラトニン」というホルモンがあります。体内時計に働きかけ、自然な眠りを誘う作用があるので「睡眠ホルモン」とも呼ばれています。

メラトニンは、体内時計を調節する働きを持っています。朝、光を浴びると、メラトニンの分泌が止まり、その14～16時間後に再び分泌されます。夜になると自然に眠くなるのは、メラトニンが分泌されるからなのです。

逆に言うと、夜に正常にメラトニンを分泌させるためには、朝、メラトニンの分泌をストップさせる必要があります。そのためには、1,500～2,500ルクスの明るさが必要です。通常、部屋の中の明るさは500ルクス程度で、メラトニンの分泌を明確に止めるには十分ではありません。

ません。

そこで、目覚めたら、まず窓際に行ってください。直射日光に当たる必要はありません。窓から1m以内なら、3,000ルクス程度の十分な光が得られます。そこで、一日の計画を立ててみたり、新聞を読んだり、スマホをチェックしたり……。歯磨きやメイク、どんなことでも構いません。毎朝していることを、その場所で行うようにすると、習慣化しやすくなりますよ。外出する予定がない日なら、窓辺でゆったり朝の時間を過ごすのもいいですね。

朝の行動を窓際で行うだけで、夜に自然な眠りが得られるようになります。簡単に取り入れられるので、ちょっと試してみませんか？



健康ツボ事典

ないかん

内関 食べ過ぎ、飲み過ぎに

忘年会、お正月、新年会…。何かとお酒を飲む機会が増える時期…そんな時にオススメなのが「内関」。消化器系に関わるツボで、食べ過ぎ、飲み過ぎによるむかつきや吐き気、食欲不振などに効果的。手首のしわから指3本分ひじ側、2本の腱の間にあります。ここを、気持ちよい程度に刺激します。また、人差し指、中指、薬指を揃えて、指の腹でやさしくさするのもいいですね。



ちこうごういつ

知行合一

中国、明代の思想家、王陽明のおこした学問である「陽明学」の命題のひとつ。論語が元になっており、「知ること」と「行うこと」は同じ心から発する作用であり、分離できないとする考え。「知っているのに行わないのは、未だ知らないことと同じである」とし、「行動を伴わない知識は未完成である」とも言い表されます。



機械いじり大好き、二児のパパ。体を動かすのは苦手で子供とのキャッチボールはママにお任せするレベルのノーコンが悩みです。

情報を選別して、快適な日々を

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

皆さま、年始をいかがお過ごしですか？

私は、里帰り出産をした妻と長男(2歳)と次男(3カ月)を我が家へ迎えるための『年越しお引越し』で、てんやわんやな正月休みとなりました。

子ども達が安全・快適に暮らせるよう、SNSで調べてさまざまな便利グッズを購入。アイデアが詰まったグッズに驚愕しつつ、中でも1番のヒットは、『360°リップ弁マグ』。その名のとおり、360度どこからで

も飲むことができるのに、倒してもこぼれにくいマグです。ベットやサークルの中でも飲ませることができるので、めちゃくちゃ重宝してます！

情報収集には欠かせなくなったSNS。うちの妻も常に育児情報をチェックしています。役立つ情報が多いものの、なかには一般の方が専門家気取りで意見されていることもあり、玉石混交の情報の中で迷子になることも…。溢れかえる情報の中、出所や発信者の素性なども確認しながら、有益な情報を上手に汲み取って、快適な毎日を送りたいですね。

日本の四季を食す

白ネギ

ネギ特有の辛味や臭いは、アリシンという成分によるもの。アリシンは血液循環を促進し、身体を温め、発汗を促してくれます。また、血糖値の上昇を抑え、生活習慣病の予防も期待できます。しかし、刺激が強いという一面も。ネギを生で食べすぎると、胃粘膜が荒れることがあるのは、アリシンによるものです。

ネギに含まれるネギオールという成分には、殺菌作用があるうえに、発汗や解熱作用も期待できます。また、ビタミンCも含まれており、疲労回復が期待できるので、風邪によいと言われるんで

すね。ちなみに、風邪をひいたときに、ネギを巻いて寝るといいと言われる理由は、揮発成分であるアリシンが、口や鼻からのどに入って吸収されることで、血液循環がよくなり、風邪の症状が治まると期待されるからです。

おいしいネギを見分けるポイントは、白い部分の巻きがしっかりしていて、みずみずしく、葉との色の境目がハッキリとしていること。

また、葉の部分に白い粉のようなものがついてることがありますが、実は、この正体は、ネギが自らを守るために分泌した「ブルーム」と呼ばれるもの。美味しいサインなので、見つけたらぜひ購入したいですね！

株式会社グリーン・エナジー



代表取締役 **山根 寿豊**

かずとよ

ニックネーム やまちゃん、かずくん

生年月日 1974年5月6日

星座 牡牛座

血液型 O型(先祖代々全員O型)

出身地 大阪府茨木市

出身校 茨木市立西幼稚園 → 茨木市立春日小学校 → 茨木市立西中学校(体操部) → 洛南高等学校(体操部) → 奈良産業大学法学部

趣味 子どもと遊ぶ

好きな映画 スターウォーズ

好きなこと お笑い、格闘技

部屋、トイレ、浴室、エアコン、車……空気が気になりませんか？

ニオイ、ウイルス、カビ etc
空気環境のことなんでもご相談ください！

洗浄、消毒、消臭、除カビ、防カビ、
抗ウイルス、VOC低減、リフォーム、
エアコン(洗浄、入替、新設)、外壁洗浄など

取扱
商材

ダイヤニウム、アクアミスト、菊風タオル、
NEOZONE® フィルター、NEOZONE® MASK

事故物件の
特殊清掃も
承ります！



〒590-0133 大阪府堺市南区庭代台1-18-14

072-206-0555 <https://greenergy2006.jp>

info@greenergy2006.jp

@kazu3CHO facebook.com/YamaneKazutoyo

HPはこちら

