

くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2024年3月吉日発行
NO.0116
発行責任者：(有)文化舎東毛
〒376-0101
みどり市大間々町大間々1190-4
☎0277-73-4850

<今月の話>

1. 今月の話題 — 旅前に確認！パスポートの有効期限とビザの準備 —
2. 断熱リフォーム — ひと部屋だけのススメ —
3. 不動産情報 — 決算 SALE 実施中 —
4. 建築知識 — 木の壁はなぜ傷むのか —
5. 事故 — 被害者になった場合編 —
6. 辛口コラム — ピロリ菌と遺伝と胃ガンのリスク —



今月の話題 — 旅前に確認！パスポートの有効期限とビザの準備 —

春休みが近づき、旅行を計画している方も多いことでしょう。しかし、見落としがちなのが、パスポートの有効期限の確認と入国ビザの手配。古い旅行本等の情報ではなく、最新情報の確認が必要です。

出発直前に気づいて更新が間に合わないということにならないために、パスポートの有効期限や旅行する国の入国条件を事前に確認し、安心して旅立ちたいものです。



■パスポートの有効期限

パスポートの有効期限は、旅行期間中有効であればいいのではなく、**多くの国では入有効期限が6ヶ月以上残っていることを要求しています。**予期せぬ滞在の延長や、渡航先でのトラブルに備えるための規定です。例えば、ヨーロッパの一部の国やアジアの一部の国々では、この6ヶ月ルールが厳格に適用されているため、違反していると、旅客機にのせてもらえない、入国できないということになります。

■ビザやESTA（電子渡航認証）

少し前までは観光目的であれば、ビザ無しで入国出来た国もビザやESTA（電子渡航認証）がないと、入国に時間がかかったり、入国できないということになりかねません。

パスポートやビザはまさに旅の扉を開ける鍵。その鍵が錆びついたり、使い物にならないと、思い描いていた旅の扉を開けることができません。旅行計画を立てる際には、観光や食事といったことだけでなく、入国に必要な情報、地でトラブルが発生した時の対策もしっかりと確認し、安全で心地よい旅を楽しむためのスタートを切りましょう。

断熱リフォーム ～ひと部屋だけのススメ～

断熱住宅は省エネだけでなく、健康にもメリットがあることがわかってきました。しかし、住宅全体を断熱リフォームするとなると、多額の費用がかかります。そこで、ひと部屋だけのプチ断熱をオススメいたします。



“暖かい家”（室温 18 度以上）のメリット

- ・ 高血圧症のリスクを抑える
- ・ 脂質異常症の発症を抑制する
- ・ 夜間頻尿を抑える
- ・ 住宅内でのつまずきを減らす
- ・ 子どもの風邪や病欠が減る
- ・ 在宅ワークの効率が上がる
- ・ 女性の月経痛が減る
- ・ 断熱改修するだけで血圧を約 3mmHg 下げられる

ひと部屋だけなので、コストを抑えられながら、「冬は暖かく、夏は涼しい」を実現することができます。また、外気温の影響を受けにくいので、光熱費を削減することができます。

住宅に住みながら、短い工期で工事をすることも可能です！！

南向きの窓が多い家、断熱材が少ない家、結露が多い家の方は、特に断熱リフォームに適しています。より効果が期待できます。

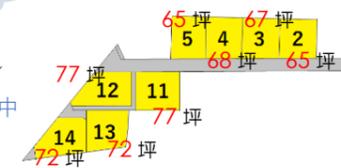


決算 SALE 今月末迄!!

※ 3月末までの限定価格！お求めやすい価格帯になっております。ただし、⁶区画までの先着（契約）。

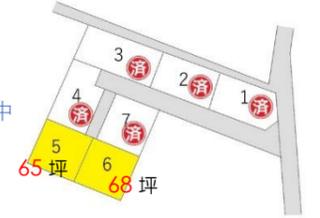
大間々町大間々

価格 ~~695~~ 650 万円～
学区 大東小・大東中
現地案内図



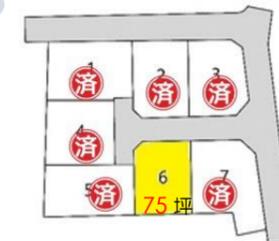
大間々町大間々

価格 ~~780~~ 500 万円～
学区 大東小・大東中
現地案内図



大間々町桐原

価格 ~~600~~ 500 万円
学区 大南小・大中
現地案内図



新里町武井

価格 ~~800~~ 600 万円
学区 中央小・新里中
現地案内図



詳しくは『(有)文化舎東毛』までお問い合わせください。

☎ 0277-73-4850 ✉ info@bunkasya-toumou.co.jp



イラスト：もずく

自動車事故

— 被害者になった場合編 —

できれば出くわしたくない、「交通事故」。今回は、被害者になった場合のお話を紹介します。

1. ぶつけられる前にやる事。

●ドライブレコーダー以外のこと

- ・100:0 で相手が悪くても、自分の保険屋に連絡できるようにする。
- ・車検証,自賠責を警察に出せるようにする。

●ドライブレコーダーをつけている人

- ・録画できているか実際に再生してみる。
- ・必要であればカメラの角度を調整する。
- ・日付、時刻がずれていないか確認。(日時のずれは証拠にならないことがある)
- ・常時録画になっているか設定を確認。

2. ぶつけられた直後にやる事。

- ・自分と相手の車の損傷部写真の撮影。

- ・連絡先の交換。
- ・警察の指示に従い、安全な場所へ移動。
- ・事故状況の相手との会話録音。

(相手の了承を得て警察と一緒にいる時が良い。)

- ・ドライブレコーダー事故時の画像の保存。

(上書き防止のため、SD カードを抜き取るなど)

- ・事故直後は緊張で傷みが出ないこともあるので、絶対に大丈夫と言わない。念のため病院に行くと伝える！

【相手の保険がケガの補償ありの場合】

保険でこちらのケガもカバーされている場合、病院にかかる費用は出してくれますが、医者が整体、マッサージを受けてもいいという診断書を書いてくれないと、これらは自己負担になります。医者は、西洋医学を信じているので、診断書を書くことはレアです。

外傷がないと、湿布と痛み止め、痛み止めの副作用を抑えさせる胃薬をもらえます。しかし調子が悪い時間をだらだら過ごすより、整体や鍼治療で積極的な治療を受けやすくしてほしいものです。

【相手の保険が不十分だった場合】

場合によっては慰謝料を支払ってもらえないケースがあります。たとえば損害賠償の請求額が自動車保険の補償額よりも上回ってしまう場合は自分の保険で自分を治療するしかありません。

また、相手が自賠責にすら加入していない、いわゆる無保険状態の場合もあります。その場合には、「政府保障事業」という仕組みを利用できます。これは加害者が自賠責保険に未加入の場合に被害者の請求に応じて、政府（国土交通省）が自賠責保険と同等の基準で補償金を給付する制度です。治療が終わった後に一括して請求することになりますが、もらえないよりはましです。

相手の保険が十分であってもなくても、ぶつけられて得することありません。また、まずは自分が加害者にならないことです。



イラスト：へのもへじ

建築知識

— 木の壁はなぜ傷むのか —

赤毛のアンの家もサンフランシスコの家も木のサイディングであるにも関わらず百年を超えて壁が傷んでいない理由を知りたいものです。

木の壁を傷める要因は紫外線と水です。紫外線が当たって日焼けが肌を傷めるように、木材の細胞繊維に傷をつけます。壁に使用する杉類は油脂を多く含んでいてこれで防水力がありますが、時間がたてば徐々に抜けるので、そこへ顕微鏡的に傷つけられた表面から雨水がしみ込み、それが木材を餌とするカビ類の繁殖の場になります。こうして木の壁は損傷が進みます。以前は古い家の板壁がボロボロになったのを見かけたものです。焼杉が壁を守るのは表面が真っ黒な炭素になって紫外線が侵入できないからです。また岡山城、松本城、熊本城など板壁は皆真っ黒ですし、残存する土蔵も板の部分は真っ黒です。松本城は漆を塗っていますし、熊本城は墨の産地、奈良でお城用につくられた墨を。でもその職人さんが高齢でやめてしまった！



漆で黒塗りの松本城

とにかくこうして紫外線を防ぐ事で木の損傷を防いでいます。近年も設計事務所物件などで、家の外に木の板を張っている例もあります。木の美しさを見せようとクリア塗装をする例が多いようですが、透明ペイントは紫外線を通過させるし、塗膜自体紫外線の通過でやられてしまうので全くお勧めできません。アメリカ・カナダの例ではそうした原理が厳守され釘の打ち方まで木の壁を守る配慮がされているのはさすが木造住宅の国です。そのワザとは？

辛口コラム

— ピロリ菌と遺伝と胃ガンのリスク —

日本人の死亡原因の最多はガンで4人に一人がガン死、胃ガンは最多ではないですが上位です。ピロリ菌感染していると胃ガンになるリスクが高いという話は知られていますが、国際研究グループの発表ではもう一つ、遺伝によってリスクが高くなるという事もあるとか。

遺伝と言われては親を怨むわけにもいかず手も足も出ません。ガンは細菌病ではなく、遺伝子の暴走のようなもので、体の中で勝手に細胞が大増殖してしまうものですから基本的に遺伝子が関わります。人の遺伝子は常に喫煙、飲酒を含むいろいろな要因で損傷を受けそれが蓄積するとガンに繋がります。ただ、そこは上手くできていて細胞には傷ついた遺伝子を修復する「相同組み換え修復」という機能が備わっており、普通は事なきを得ています。ところが、ピロリ菌の持つある種のタンパク質がこの修復機能を壊してしまう為、リスク要因とされるのです。



総社市医療法人革新会サイトより

そこで国際研究グループが遺伝とピロリ菌の相互関係を調べて、胃ガンに関係する遺伝子9種類とそのうち修復に関わる遺伝子4種類が分かっているので、これらの遺伝子の変異有無とピロリ菌の有無をガン患者も含む数万人について調べた結果を発表しました。遺伝子変異、ピロリ菌共に無い人に比べ、遺伝子変異をもつ人は1.7倍、遺伝子変異なし、ピロリ菌有りの人は約5.8倍、遺伝子変異、ピロリ菌共に有りの人は22.5倍の胃ガンリスクがあることが分かりました。