

# くらしのすまいるぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2025年7月吉日発行  
NO.0131  
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 一蚊取りと蚊よけ
2. 窓リフォームで補助金ももらえます！
3. 自転車の青切符対象の違反行為
4. 建築知識 一暑さと闘うからだのしくみ
5. 辛口コラム 一コラーゲンサプリの効果の根拠？



## 今月の話題 蚊取りと蚊よけ

薬局やホームセンターに“蚊”対策グッズが並ぶ季節になりました。

もし、血を吸われても痒くならず、耳元で羽音もしない蚊がいたら、容赦なく「ぴしゃっ」と叩かずに、少しぐらい好きにさせてあげたい気もします。しかし蚊に刺されると日本脳炎、マラリアなど、ウイルス性疾患感染のリスクがあるため、蚊に刺されないための対策は欠かせません。

蚊対策グッズをよく見ると、“蚊取り”と“蚊よけ”という表示があります。これは、殺虫成分が含まれているかどうかの違いです。殺虫剤には、ピレスロイド系という昆虫に対して効果が高く、人などの哺乳類には比較的安全性の高い（体内で速やかに分解される）成分が主に使われています。

ただ、“蚊取り”と名のつく商品の説明書きには、「屋内での使用は禁止」「観賞魚の近くでは使わない」「屋内で使用する場合は窓を開けて風通しを良くすること」など、注意書きが目立ちます。殺虫剤のことを“有効成分”と書き換えるあたりに、ちょっとした恣意性も感じてしまいます。

そこで私は、できるだけ殺虫剤に頼らずに“蚊よけ”を実践しています。

### ■ 私の蚊対策、3ステップ：

#### 1. 卵を産ませない、羽化させない

- ・水たまりを徹底的になくす
- ・水場にコーヒーを注ぐ
- ・ボウフラを食べるメダカなどを飼う

#### 2. 蚊を寄せつけない

- ・コーヒーかすを乾燥させて燃やす
- ・ミント・ゼラニウム・ローズマリーなどのハーブをつるす

#### 3. 刺されないようにする

- ・扇風機の風で蚊を寄せつけない
- ・黒や紺などの濃い服を避け、明るい色の服を着る



コーヒーかすを燃やしても、決していい香りではありません。虫草農園わたなべあきひこさんによると、虫は煙を嫌がるので、よもぎを干したもので効果があるそうです。

既製品は強力で手軽というメリットもあります。工夫しながら自分なりに続けていけたらと思っています。「蚊の季節」も少しでも快適に過ごしたいですね。

## 国のGX投資「断熱窓導入の集中的支援」最終年！



今なら

窓リフォームで

補助金 **50%** 相当還元  
もらえます！ 例えは マドリモ なら

窓で変わる！  
快適な暮らし

断熱効果が  
アップ

電気代を  
節約

結露を  
抑える



今年も継続!!

補助額

最大 **200万円**

1戸当たり上限補助額

「先進的窓リノベ2025事業」  
を活用した窓リフォームの補助金額

	内窓設置	外窓交換 <sup>※2</sup>
大	65,000円	149,000円
中	44,000円	110,000円
小	28,000円	74,000円

\*改修後の窓の性能が5グレードの場合の補助額（戸建住宅・低層集合住宅）  
※2 カバー工法の場合

国交省・経産省・環境省 3省連携による補助制度「住宅省エネ2025キャンペーン」

A. 先進的窓リノベ2025事業/環境省 B. 子育てグリーン住宅支援事業/国交省・環境省 C. 給湯省エネ2025事業/賃貸集合給湯省エネ2025事業/経産省

詳しく知りたい方は、お問い合わせください。  
☎0277-73-4850 ✉ info@bunkasya-toumou.co.jp



# 自転車の青切符対象の違反行為

近年の自転車による交通事故の増加を受け、自転車の交通違反に対する「青切符」制度が2026年4月1日から施行されることになりました。

## 【概要】

- ・ 施行日：2026年4月1日
- ・ 対象者：16歳以上の自転車利用者（原付や電動キックボードの運転が可能な年齢に合わせ設定）
- ・ 対象違反：113種類の違反行為（重大事故につながる違反を重点的に取締り）
- ・ 自転車は運転免許不要の車両であるため、違反点数の対象外

### 自転車の交通ルール

1. 車道が原則、左側通行 歩道は例外、歩行者を優先
2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
3. 夜間はライトを点灯
4. 飲酒運転は禁止
5. ヘルメットを着用



### ★主な違反行為と反則金額

違反行為	取り締まりする理由（ほか）	反則金
スマホのながら運転	スマホのながら運転は、まわりが見えにくくなり危険で、とっさの対応もできず事故につながるが多い。手に持つ、操作する、画面を注視するなどが取り締まりの対象となります。	1万2千円
信号無視・逆走	信号無視や車道を逆向きに走る「逆走」は交通の流れを乱す危険な行為で、とくに交差点では大事故の原因にもなります。赤信号で進行する、進行方向と逆の車線を走る、歩行者信号が青だからといって横断する（車道進行中は違反）	6千円
傘差し運転・イヤホン	片手で傘を差していたり、音楽を聴きながら運転したりしていると、運転操作の遅れや音が聞こえず危険を察知できないことがあり事故のリスクがとても高くなります。傘を差して片手運転、イヤホンで音楽を聴きながら走行、音漏れでまわりが聞こえない状態などが対象となります。	5千円
二人乗り・並走	二人乗りや並んで走る行為は、バランスを崩しやすく、周囲との接触事故につながりやすいです。狭い道や通学路での接触事故を招きやすく、不意に事故が起こる原因になります。友達と並んでしゃべりながら走る、小さな子を自転車のカゴにのせる、一人用の自転車に二人で乗る行為などが対象となります。	3千円

※酒酔い運転や酒気帯び運転などの危険な運転の場合は今まで通り「赤切符」が交付されます。

# 建築知識

## 暑さと闘うからだのしくみ

人は哺乳類と同じく恒温動物なので、周囲の温度にかかわらず、体の深部体温（芯温）はおおむね 37℃に保たれます。特に脳の芯温は重要で、ここが限界を超えると命に関わります。気温は常に変化するので、人の体には体温を一定に保つ仕組みが2段階で備わっています。

第一段階は、血流を増やして体表面の温度を上げて、自然放熱させます。芯温が下がると眠りに入りやすくなるため、赤ちゃんは眠くなると手足の血流を増やして少し熱くなった手足から放熱しようとしてします。お父さんお母さんは手足に触れて、「あ、眠くなってきたな」と気づきます。この放熱だけで追いつかないと第二段階として汗をかきます。汗を皮膚から蒸発させ、気化熱によって温度を下げます。汗の蒸発は強力な冷却方法で、砂漠地方などでは 40℃あっても日陰では涼しいし、扇風機の風を当てるのは汗を蒸発させるためです。

ただし、汗が蒸発しないとこの方法は働きません。日本の夏は、太平洋から水蒸気をたっぷり含んだ空気が流れこみます。冬の空気は 1kg（約 0.85 m<sup>3</sup>）に 4~6g 程しか水分がないですが、夏は 20g 近辺もあり、もう水蒸気が満員なので汗が効果的に蒸発してくれません。24年など 10月でも 18g もあり蒸し暑さが続きました。「玉の汗」と言いますが、蒸発できない汗はただ濡れるだけで役に立たない汗です。日本の暑さの原因は温度ではなく湿度なので、エアコンで除湿し汗を蒸発させるしかありません。



蒸発しない汗は役に立たない汗

# 辛口コラム

## コラーゲンサプリの効果の根拠??

コラーゲンは体のビタミン C や亜鉛を手伝わせてアミノ酸を結び合わせて作るアミノ酸の鎖 3本が撚り合された強靱なたんぱく質です。皮膚、靭帯、骨、血管や腸の内壁などを構成し、人体のたんぱく質の 30% を占め、体の組織の支えとなって内臓を守り、皮膚に弾力を与えます。

ところが加齢とともに、また加齢以外にも喫煙や飲酒や紫外線などの影響を受けて、その生産量は減少し消費も早まり、次第に減少します。その結果、皮膚や関節やその他の部分の老化防止に効くという宣伝文句が世の中に溢れ、米国では 2021 年だけでコラーゲンサプリに 22 億ドル（当時の為替で約 2,200 億円）が使われたそうですが、現時点で十分な根拠はありません。

皮膚に注入して一時的に張りを与えることができるようですが、やがて体内でアミノ酸に分解されます。

魚の骨を食べると骨が丈夫になり、目を食べると目が良くなり、レバーを食べると肝臓が良くなり、コラーゲンを食べればコラーゲンとして働くとかそんな単純なものではありません。消化されアミノ酸になるからです。肉、魚や豚骨スープなど原材料を確保し、人体のコラーゲン製造の補助材になるビタミン C、銅、亜鉛やプロリン、グリシンなどのアミノ酸の材料を摂取することで、自分の身体がコラーゲンを作るのを助けると考えるのが妥当です。



コラーゲンサプリ

