

安全にお風呂に入りたい

ヒートショック防止

寒い時期に多いヒートショック！急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで起こる健康被害”をいいます。温かいところから急に寒いところへ行った場合、またその逆の場合に、血圧が大きく上下することでさまざまな症状を引き起こし、最悪の場合、死に至ることがあるのです。悲しいことに交通事故死は減っていますが、家庭内でのヒートショック死は年々増加しており、約1万7000人の方が入浴中におこっており（H27年）交通事故死の数倍になっています。そのうち約9割が65歳以上の方です。ヒートショックは主に衣類の脱ぎ着するトイレ、脱衣室、浴室でおきやすくなっています。

ヒートショックを防ぐには 温度差をなくすことが大切です。トイレ、脱衣室、浴室を温めておくことで防止することができます。

居室ではないところに暖房はしないことが多いのですが、最近では、トイレや脱衣室・浴室内部に設置できる小型・薄型の暖房器が数多く出回っています。

またシステムバスでは換気扇を暖房換気扇にすることもできます。暖房がない場合は

【お風呂編】

◆浴槽の蓋をあけておく、シャワーでお湯をはるなどで浴室をあたためておきましょう。

（温度変化は5℃以内が望ましい）長風呂をしない

◆熱すぎるお湯はかえって危険なので41℃以下に、高温よりもぬるめの温度がよい

◆お湯に浸かる前にはかけ湯をして湯温にならしてから入りましょう。浴槽からの出入りはゆっくりおこないましょう。

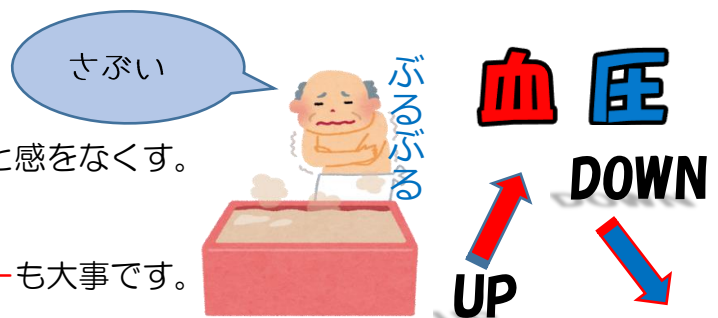
【トイレ】

◆トイレは暖房便座やカバーをつけて冷やっと感をなくす。

◆スリッパにも気をつけましょう。

手摺や段差解消だけでなく温度のバリアフリーも大事です。

ちょっとした工夫で安全に暮らしたいですね。



防水仕様で浴室内部に取付できます
システムバス、タイル貼りの在来工法
どちらにも設置可能です

お風呂



浴室用防水モデルで

洗面
脱衣室



トイレ洗面用小型モデルです

あったかくて
気持ちいいね～



気象庁ではヒートショック予報を発表しています
<https://tenki.jp/heatshock/>

家中があたたかいと身体が弱くなる?!は誤解です。



以前、そんな話を聞いたことがありますが、それは誤解でした。
家の中の温度ムラによって血圧が乱高下＝自律神経が乱れ体調不良に。日本には
「**冷えは万病の元**」ということわざがあります。西洋でも、ナイチンゲールは「**最も重要なことは身体を冷やすことなく空気をキレイにすること**」と言っています。

寒い家や温度ムラの多い所にいると 身体は辛抱強いだけで強いわけではないのです。
呼吸のたびに吸い→冷たい空気は気管支を通り肺に入り→身体は冷えてしまいます。
温度ムラの少ないあたたかな住宅では 血圧が安定し自律神経が整います。



そもそも血圧は自律神経がコントロールしているのです。交感神経と副交感神経のバランス
がよく働くことで病気体質が退き 健康寿命が延びていくのです カラダネより

◆断熱改修の方法◆

●工期が短いもの

小型暖房器をトイレ、洗面、浴室に設置
内窓の取付、複層ガラスに交換

●工期が長いもの

外壁面、天井面、床面に断熱材を充填
するものなど様々な方法があります

◆断熱改修するメリット◆

●快適な環境で暮らせる

●光熱費を抑えられる

建物のエネルギー消費量の約50%を
冷暖房が占めている

●健康でいられるための基礎ができ

医療費を抑えられる



新築工事と
大型リフォーム
工事中です



【新築工事】温度ムラがなく家中が暖かい
高性能の省エネ住宅を施工中です。エアコン1台で居室も廊下も水廻りもあたたかく
暮らせます。洗濯物も室内でカラッと乾く
んですよ。

その秘密は... 高気密と高断熱にあります



先々代が建てた築90
年のお住まいをリノベ
ーション中です。

ありがとうございます

水道管の凍結注意



節分をすぎると暦では春ですがまだまだ
寒い日が続きます。強烈な寒波で
水道管凍結トラブルが多数ありました。
マイナス気温の時は凍結対策を
なさってください。



- 水道管や水栓に保温材を巻き保護する
(タオルでも代用できます)
- 蛇口から糸くらいの少量の水を出しっぱなしにしておく。給湯器をお使いの場合はお湯の水栓も同様に開けておく
- 浴槽のお湯は抜かずにそのままに
- もし凍った場合は、熱湯は危険。
ぬるま湯をゆっくりとかけて溶ける
のをおまちください

