



“健康・快適は窓から” 知って得する

すまいの健康・快適だより



1
2022 JANUARY

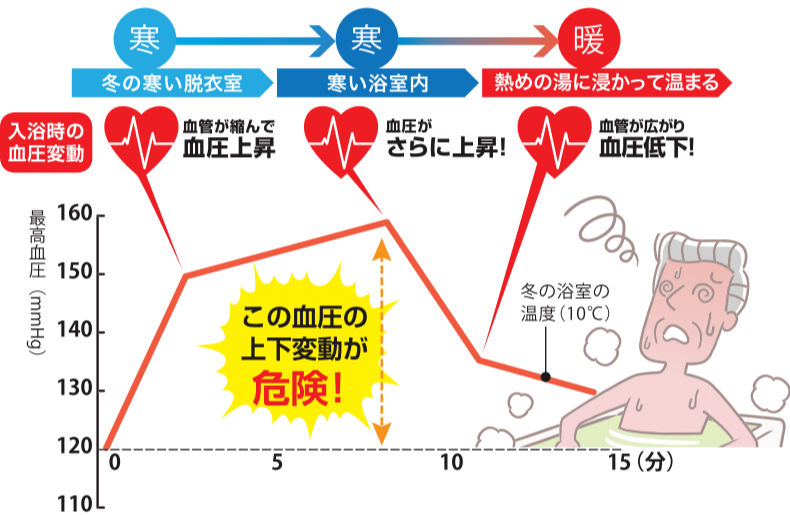
テーマ

ヒートショックを予防しよう!

安心の住まいづくり



血圧の変化のイメージ ※出所: 栃原 裕 九州芸術工科大学 (現:九州大学芸術工学研究院)



入浴のために、暖房の効いたリビングから移動すると脱衣室や浴室が寒くて...そんなお悩みはありませんか? このような部屋間の急激な温度変化は体への負担が大きく、ヒートショックを招く要因になることがあります。ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が上下に変動すること。脳卒中や心筋梗塞の要因となり、また、それらが転倒や浴槽内での溺死という事故を引き起こす危険があるため冬場は特に注意が必要なんです。

ヒートショック関連で入浴中に亡くられる方は、交通事故のなんと4倍



浴室やトイレは北側に設置されていることも多く、冬場の冷え込みによるヒートショックが起きやすいと言われています。実際に、ヒートショック関連で入浴中に亡くられる方は年間約19,000人もいると推計され、交通事故死亡者数の約4倍強にもものぼります。ヒートショックは部屋間に温度差があることが原因のため、窓の断熱などでヒートショックのリスクを未然に抑えることが肝心です。

※1 出典:平成29年(2017年)1月25日 消費者庁ニュースリリース「冬季に多発する高齢者の入浴中の事故にご注意ください!」
警察庁「平成25年中の交通事故死者数について」 入浴中の死亡者数の出典と同年度の交通事故死者数を使用

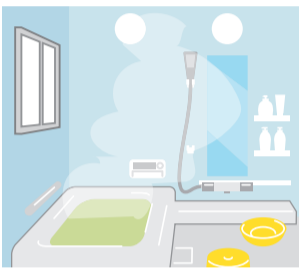
おすすめ対策は裏面へ!

窓を断熱してヒートショックリスク軽減

ヒートショック対策は、リビングなどの暖かい部屋と、脱衣室、浴室の温度差をなくすことが第一です。窓がある場合は、窓から冷気が入ってきてしまうため、窓の断熱性を高めることが効果的です。

窓の断熱性を高める

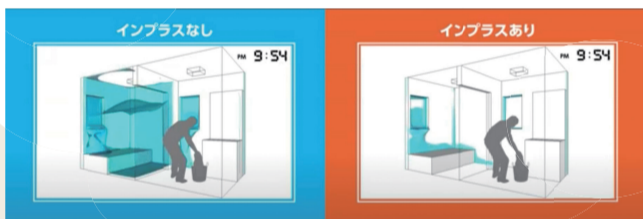
脱衣室や浴室の窓を二重窓にしたり、外窓を交換することで、断熱性がアップします。外の冷気が室内に伝わりにくくなり、すきま風や冷えが軽減されます。



断熱窓をつけた時の効果はシミュレーション動画で見ると一目瞭然！



動画はこちら



脱衣室や浴室を入浴前に暖める

浴室が寒くないように、入浴前に浴槽のフタを開けておいたり、熱いシャワーなどで暖めたりすると効果的。換気乾燥暖房機を取り付けると、浴室を暖めるのはもちろん、カビの予防や雨の日の洗濯物の乾燥にも役立ちます。

また脱衣室にコンパクトな暖房を置くのもおすすめです。髪の毛を乾かしている間なども湯冷めをしないよう暖かくしましょう。



温度差を軽減して入浴を安全に！



パッと手軽にできる、窓の断熱リフォームはこちら！



断熱内窓（二重窓） インプラス

脱衣室の小窓や浴室の窓におすすめ。今ある窓の内側に新しい窓を取付けるだけ。1窓最短1時間のスピード施工で断熱性がアップして、結露も軽減します。

1窓あたり
約1時間～



取替窓 リプラス カバーモール浴室用

窓のすきま風や寒さのお悩みも、浴室のリフォームと一緒に古い窓も取り替えリフレッシュ。プラインドイン複層ガラスやフロスト複層ガラスなど外からの視線をカットするガラスもおすすめ。

1窓あたり
約半日～

お問い合わせはお気軽にどうぞ！

supported by PATTOリクシル マド本舗