

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

11

2022 NOVEMBER

テーマ

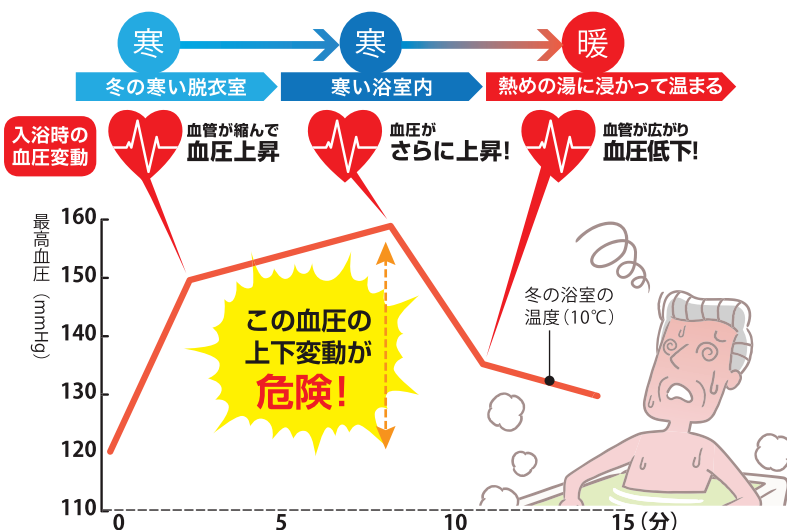
「窓」から考える

冬のヒートショック対策

お風呂に入る前
脱衣室や浴室が
寒～い！



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）



暖房のきいたリビングから冷えきった脱衣室や浴室にいたり、夜中暖かい布団から出て寒いトイレにたったり。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、ヒートショックが起きる可能性も。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、さらにそれらが原因で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



※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

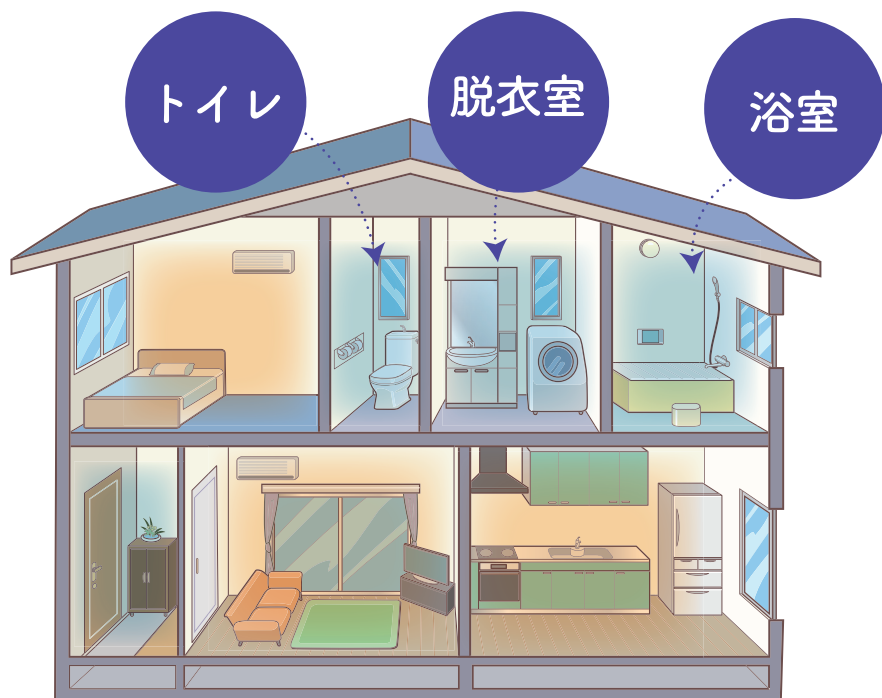
浴室やトイレは北側に設置されていることも多く、冬場の冷え込みによるヒートショックが起きやすいといわれています。実際に、ヒートショック関連で入浴中に亡くられる方は年間約19,000人もいると推計され、交通事故死亡者数の約4倍強にもものぼります。ヒートショックは部屋間に温度差があることが原因のため、窓の断熱などでヒートショックのリスクを未然に抑えることが肝心です。

おすすめの対策は裏面へ！

ヒートショックリスク軽減のポイントは「窓」

ヒートショック対策は、暖房のきいた暖かい空間と、脱衣室、浴室、トイレなどの冷えた空間の温度差をなくすることが第一。窓がある場合は、冷気が入ってこないよう窓の断熱性を高めることが効果的です。

特に要注意なのはこちらの3ヶ所！



「窓」の断熱性を高めると

窓を二重窓や外窓交換をすることで、断熱性がアップ。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します。



部屋間の温度差を軽減してヒートショック対策！

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。ブ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！