

“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  
2023 NOVEMBER

テーマ

家族の健康を守る

# 冬のヒートショック対策



「ヒートショック」とは暖かい部屋と寒い部屋との温度差による急激な血圧変動が原因で、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす健康リスクのことです。室温が急に下がると、血管が縮み血圧が上がり、逆に室温が上がると血管が広がり血圧下がります。「脱衣所とお風呂場」「寝室と廊下」「リビングとトイレ」など、温度差が大きくなりやすい場所を行き来する際にヒートショックのリスクが高まりますので、注意が必要です。

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いわれています。特に、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倍強にもなります。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

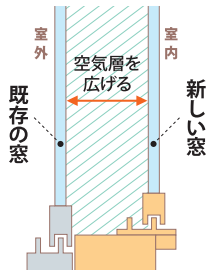
おすすめ対策は裏面へ!

# ヒートショック対策は 窓の断熱が重要

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、寝室の温度差をなくすることが第一です。断熱性の低い窓では、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。

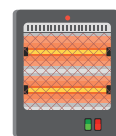
## 窓の断熱性を高める

実は、冬場窓など開口部から 58%も熱が逃げてしまっています。脱衣室や浴室、トイレや寝室の窓を二重窓にしたり、外窓を交換したりすることで、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。



## 部屋間の温度差を軽減

断熱性が低いままではいくら暖めても熱が逃げてしまうため、断熱対策をした上で、部屋間の温度差をなくすようにしましょう。浴室なら換気乾燥暖房機を取り付けたり、入浴前に浴室をシャワーで温めたりするのも効果的です。暖房が置ける部屋は小さな暖房を設置するのもいいでしょう。



## 脱衣室や浴室の簡単窓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～

比べて納得！断熱効果  
断熱窓を浴室につけた効果を  
シミュレーション動画でチェック▶



取替窓 リプラス 専用枠 浴室仕様

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！

supported by PATTOリクシル マド本舗