



ヒートショックから 身を守る！

冬に増える家庭内事故に「ヒートショック」があります。冬場の入浴で、暖かい居間から寒い風呂場に移動すると血管が縮んで血圧が上がります。お湯につかると血管が広がって血圧が下がります。血圧の変動が心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳梗塞などにつながるのがヒートショックです。寒いトイレも要注意。今回はヒートショック予防対策を考えます。

浴室を暖かくしよう

ヒートショックがよく起きる場所が浴

守り
育てる
家づくり

室です。衣類を脱ぐ際に、洗面室・更衣所が寒いと体感温度が一気に下がります。そのまま熱い浴槽に浸かると血圧が乱高下し意識を失うなどの深刻な事態に陥る恐れがあります。

対策としては、最新のユニットバスへのリフォームです。天井や床、壁をまるごと断熱し、保温機能の高い浴槽に交換することで、室内の断熱効果が高まります。ただ、大がかりな工事が必要です。費用もかかります。

大がかりな工事をしなくてもできる対策があります。たとえば、浴室暖房の設置です。入浴前に浴室暖房で暖めておき、居室との温度差を小さくしておくことで予防が出来るのです。最近の製品は、浴室を暖めるだけでなく、洗濯物を乾かすことが出来る乾燥機能もついているので、洗濯物が乾きにくい梅雨時にも役に立ちます（設置には現地調査が必要です）。

洗面所は入浴時の脱衣だけでなく、化粧やヘアセットなどの身支度、洗濯など何かと多く過ごす場所でもありますから、セラミックヒーターなどの暖房機器の設置をおすすめします。タオルを乾かし温めてくれるだけでなく、輻射熱で脱衣所をじんわりと暖めてくれるタオル掛けタイプのタオルウォーマーを設置するのも効果的です。

そのほかにも、お湯はりの際にフタを開けたり、かけ湯などで手足の末端をまづ温めてから入浴するなどの対策があり

ます。ご年配の入浴時には、ご家族が常に気を配り、声かけ等を行うことも大切です。

温風が出るトイレも

浴室に次いで、ヒートショックの危険性が高い場所がトイレです。夜中に小用に起きて、暖かい寝床から寒いトイレに移動したときにも、同様に体調が急変することがあります。

トイレに窓がある場合は、内窓を設置することで、寒さを抑えることができます。カーテンを取り付けるのも効果的です。また温水暖房便座への交換もお勧めです。冷たい便座もヒートショックの原因となりますので、便座を暖かいものに変えるだけでも、ヒートショックのリスクを抑えられます。便座本体から温風が出る製品もあります。

安心・安全な生活を

箇所別の対策だけでも効果はありますが、上手に組み合わせると、より効果的です。ヒートショックは身近なものである日突然ご自身が危険にさらされる可能性があります。ご高齢のご家族がいらっしゃる場合は、早めに対策して、命の危険から守ってあげたいですね。

読売不動産では、読売グループ社員やOBの皆様にご希望と予算に応じたご提案をさせて頂いております。お気軽にご連絡ください。

読売不動産

本社 東京都千代田区大手町 1-7-1 読売新聞ビル内
大阪支社 大阪府大阪市北区野崎町 5-9 読売大阪ビル内

TEL (03) 3217-8309 FAX (03) 5200-1833
TEL (06) 6363-8055 FAX (06) 6316-1400