

# 冬の入浴は『ヒートショック』にご用心!

とうとう本格的に寒くなってきましたね。そんな寒い日はあったかあ〜いお風呂にでも入って、のんびり疲れをとりたいものです。しかし、この季節に気をつけたいことが「ヒートショック」です。ここ数年はヒートショックのことがメディアでもよく取り上げられているので、ご存知の方も多いと思います。今回は「ヒートショックの原因と対策」家庭のできる対策方法などを紹介していきます。



## ヒートショック現象って?

お風呂に入る前にブルブルブル。お部屋との温度差の違いによって身震いすることってよくありますよね。怖いのが、この急激な温度変化によって脳卒中や心臓疾患を起こすとされている「ヒートショック」。ヒートショックを起こしやすいのは、トイレ・洗面・浴室といわれています。悲しいことにヒートショックが原因でなくなる方は年間1万人以上いるとされています。これは、交通事故でなくなる人よりもはるかに多い数字となっているんですよ。かなり驚きの数字です。特に高齢者のいる家庭では、この温度差対策に気をつけたいですね。大切な家族を「ヒートショック」から守るために、暮らしの工夫をしてみましょう。

### 室内の急激な温度差が原因



### ヒートショック危険度チェック!

- ・65歳以上である
- ・高血圧・糖尿病・動脈硬化の病気を持っている
- ・肥満気味である
- ・自宅の脱衣所や浴室に暖房器具がない
- ・いわゆる”いちばんぶろ”に入ることが多い
- ・熱いふろが好き
- ・お酒を飲んでから入浴することがある

一般的な日本の家は、居室は南側、トイレ・浴室・台所などの水廻りは北側に設置するのが標準です。中でもトイレ・浴室は、ほとんどが北側に位置しているのではないのでしょうか?このため冬になると日当たりの悪いトイレ・浴室が特に冷え込み、他の部屋との温度差が極端になる原因にもなっています。

左記の項目に当てはまる方は、要注意です! お風呂の環境や入り方、室内環境を見直してみましょう

## ”あったかあ〜い浴室で気持ち良くお風呂タイム”

### ヒートショック予防対策

### 入浴のタイミングは?

入浴のタイミングは、日没前です。日中は日没後と比べて、外気温が比較的に高いためです。特に高齢者は日がある内に入浴を! 万が一のときに対応してもらえるよう、家族がいる間に入浴するようにし、家族がいなければ、公衆浴場や日帰り温泉などを利用して、一人での入浴は控えてください。また、食事の直後や飲酒時の入浴も避けて下さい。▼一方で、起床後に朝風呂に入るのは大丈夫だということです

### 脱衣所と浴室の温度差をなくそう

冬場の入浴時の事故を未然に防ぐためには、**居間と脱衣所と浴室の温度差をできるだけ小さくしておくことがもっとも大切です。**

○脱衣所に暖房器具を置くなどして、入浴前に脱衣所を暖かくしておく。衣服を脱いだ瞬間から寒いという状況も解消しましょう。

○浴槽のふたを開けたり、服を脱ぐ前に浴室の床や壁に暖かいシャワーをまくなどして、浴室を暖めておく

○シャワー給湯をする! 手っ取り早く浴室を暖める方法としては「シャワー給湯」がおすすめ。シャワーを使って給湯することにより浴室温度は15分間で約10度上昇させることができるそうです。

○窓は閉める、換気扇は消す! 基本中のきほんですが、外の冷気をバスルームに入れてしまっは何の意味もありません。締めて換気はOFFにしましょう。

### 入浴方法のポイント

- お湯の温度は低めに設定する  
浴室での事故は、入浴温度41度を境にして死亡者数の増加がみられるそうです。浴槽にお湯を貼る41℃以下にすることを心掛けましょう。
- 入浴の前にはコップ1杯程度の水分を補給する
- 入浴時間は、ほんのり汗ばむ程度にする(42℃以上に長時間入らない/38~40℃が適温です)
- 湯船に入る前に、手や足といった末端部分からかけ湯をして、徐々に体を温めていく

多くの日本人はお風呂が大好きです。特に、寒くて体が冷めてしまいがちな冬は、1日の終わりにお風呂で体を温めて、湯船でほっこりと一息つく時間を楽しみにしている人も大勢いらっしゃるのではないのでしょうか。でも、お年寄りや高血圧・糖尿病などの病気をもっている人にとって冬の入浴は常に危険と隣り合わせであることを忘れてはなりません。このようなご家族と同居している人は、ご家族の入浴中に、「お湯加減はどう〜」「大丈夫ですか〜」などの定期的な声かけをぜひ。家族みんなのささやかなしあわせを壊してしまわないに心がけたい冬の習慣です。

# あいあい “一押し” お風呂”はこちら

TOTO sazana お風呂のあったかリフォーム承り中! お見積りはお気軽に!



1坪サイズ1616

価格	本体価格(基本仕様)	838,000円(税込 905,040円)
	オプション価格	159,100円(税込 171,828円)
	本体+オプション価格	997,100円(税込 1,076,868円)



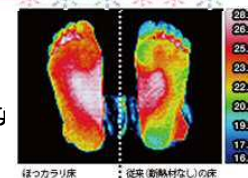
エアインシャワーとは、水の中に空気をふくませているので、従来のシャワーと比較すると**約35%大幅に節水**を実現!(4人家族でガス代、水道代を合わせて年間16500円程度節約の計算) 手元で水を止めることのできるエアインクリックシャワーでは48%節水できるといえます。浴び心地もバツグン☆節水もできて、浴び心地もいいとは素晴らしいですね!



### こだわりのW断熱構造

#### TOTOの新技术、W断熱構造!

冬場の一歩目が「ヒヤッ」から「ほっ」に変わります。タイルのようで、タイルじゃなく“やわらかい”から、“ほっ”とする。



断熱構造で、6時間経ってもほとんど冷めない浴槽で夕方にお子様が入ったあと、夜中にお父さんが帰ってきても、すぐに暖かいお風呂に入れます。省エネ効果もあり! 保温効果が高いので、追い炊きによる沸かし直しの回数が抑えられます。



## チーズとベーコンのキッシュ

### 材料(4人分)

- ・ベーコン 4枚
- ・玉ねぎ 1個
- ・粉チーズ 少々
- ・パセリ(刻ばれ物) 少々
- ・パイシート(大) 2枚
- ・卵 2個
- ・牛乳 1カップ
- ・イタリアンパセリ 適量
- ・トマト 4個

- ① ベーコンと玉ねぎをみじん切りにする。
- ② 耐熱容器にパイシートを敷き、①と粉チーズ、パセリを入れる。
- ③ ボウルに卵と牛乳を入れて混ぜ、②に流し入れる。
- ④ ③を180℃に熱したオーブンに入れ、約20分焼く。器に盛り、イタリアンパセリとトマトを添える。



### ★ベーコン★

ベーコンは豚バラ肉や肩ロースなどをスパイス、塩などに漬けてから焼製にしたもので、栄養価は豚肉と殆ど同じでビタミンB1が豊富に含まれています。疲労を回復する働きや虚弱体質の改善などに最適で、色んな料理にコクと旨味がでます。

