



LaLaのあたたかさをあなたへ





■■■■ 冬はヒートショックにご注意 ■■■■

寒くなってくると、よく耳にする言葉に「ヒートショック」があります。

ご高齢の方が室内で亡くなる原因の4分の1を占めているのが、この「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。ちなみに、入浴中に亡くなる人は、年間1万人を超えと言われており、これは交通事故で死亡する人より多い数なのです。



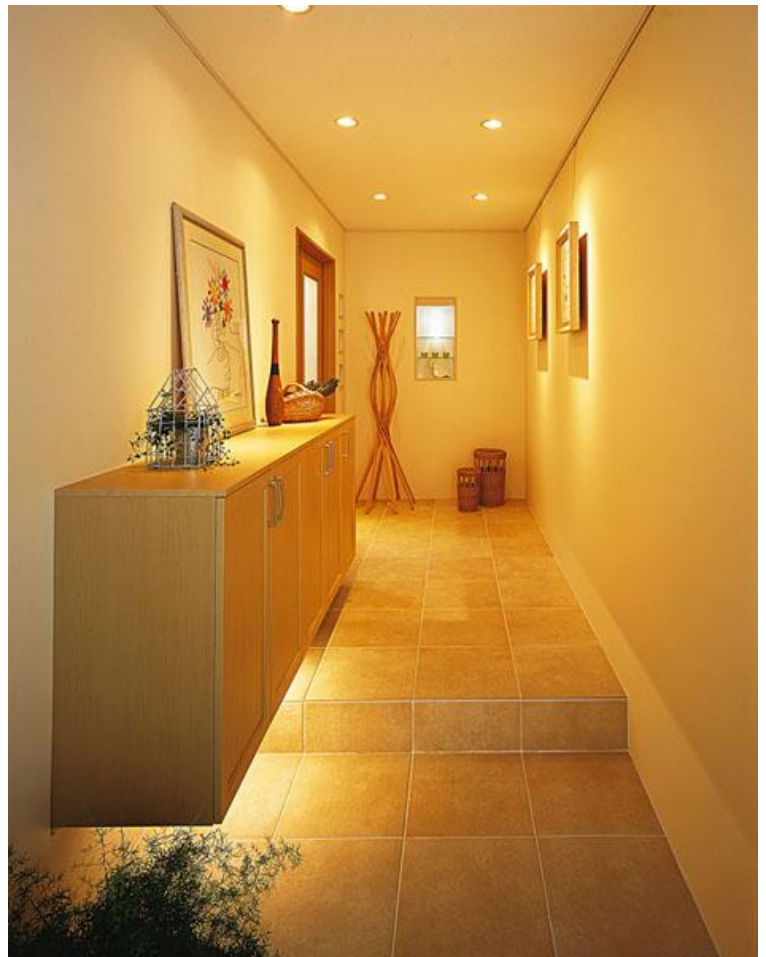
■■■■ ヒートショックって? ■■■■

冬場に、暖房の効いた部屋から寒い廊下やトイレに行く時に、思わず体が「ブルブルッ」としますよね。実はこの時、心臓に思った以上の負担がかかっているのです。これを「ヒートショック」といいます。高齢者や高血圧の人にとっては、心筋梗塞や脳血管障害などにつながり、命取りになりかねないとても危険なことです。

■■■■ 屋内の温度差が原因 ■■■■

一般的な日本の家は、居室は南側、トイレ・浴室・台所などの水回りは北側に設置するのが標準的です。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、ほかの部屋との温度差が極端になる原因にもなっています。

真冬など、暖房をしているリビングとまったく暖房していない廊下やトイレとの温度差は、10度を超えと言われています。温められていた身体が暖房のないトイレや廊下へ出たとたん、その温度差で「ヒートショック」が起こるのです。





■■■■ ヒートショック対策 ■■■■

「ヒートショック」が一番多く発生する浴室対策では居室と浴室の温度差を少なくすることがポイント。そのためには、浴室を暖める必要があります。そこで、簡単にできる浴室の温め方をご紹介します。

手っ取り早く浴室を温める方法としては「シャワー給湯」がおすすめです。浴槽に湯を入れる時、シャワーを使って給湯する方法です。シャワーで給湯すれば、効率よく浴室温度を上昇させることができます。シャワー給湯により浴室温度は 15 分間で約 10 度上昇させることができます。（東京ガス調べ）

●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。浴槽に湯を張る際は、41 度以下にすることを心がけた方が良さそうです。

●高齢者や血圧の高い人は一番風呂を避ける

「年寄りにさら湯はいけない」聞きますよね。そのとおり！家族が入浴した後の二番湯に入れば、浴室が温まっていますから、ヒートショックも起こりにくくなります。これは立派な生活の知恵ですね。

●湯のつかり方

「かけ湯」や「半身浴」を組み合わせるなど入浴方法を工夫しましょう。これは心臓や肺を水圧の負担から守るので、高血圧の人、高齢者、心臓や肺機能が弱い人には最適な入浴方法と言えます。



そこでLaLaの癒しほっとパネルなら…

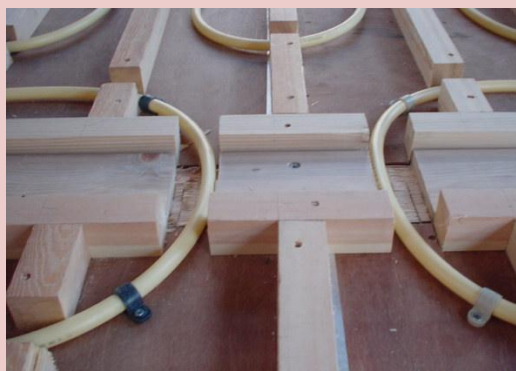
暖かさをしっかりと蓄熱する 100 ミリのウレタンを下地に温水パイプを一律に施工。ここに蓄熱された熱がウレタン床パネルを暖め、その輻射熱で足元を心地よく暖めます。

↓ 実際に住まわれてみて…

前の家と比べて一番驚いたのは、お風呂から出たあとが全然違うことです。これまでは寒いので、急いでパジャマを着ていましたが、今では脱衣所がポカポカで冷えてきません。反対にうっすらと汗をかくほど…。

そのままポカポカ気分で眠りにつくことができます。

(S 様 H22.12 お引渡し)



詳しくは LaLa スタッフまでお問い合わせください。