

お風呂が寒いとケン!!

～ヒートショックから身を守るためのお風呂寒さ対策!!～ 冬が来る前にぜひ対策を!!

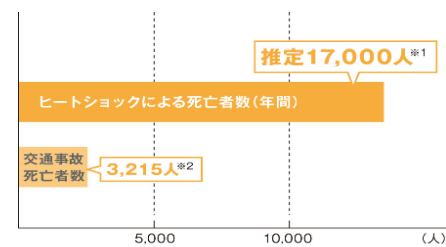
中高年の入浴事故は冬場が多いといわれています。少しでも冬場の入浴を安心して快適にするために。

浴室や脱衣所を暖める。

給湯をシャワーで行い、蒸気で温かくしたり、予備暖房機能や入浴暖房機能で、浴室内を少し温めておくことが有効です。熱い湯、長風呂にも注意しましょう。

ヒートショックによる死者数は、交通事故死者数の約5倍!

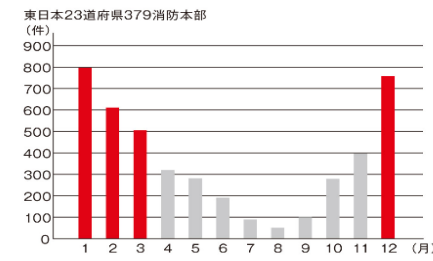
■ヒートショックでの死者数



出典：※1 東京都健康長寿医療センター研究所より (2011年調査)
※2 警察庁より (2019年度)

ヒートショックは、特に冬の入浴中に多い。

■入浴中の心肺機能停止者数 (2011年)



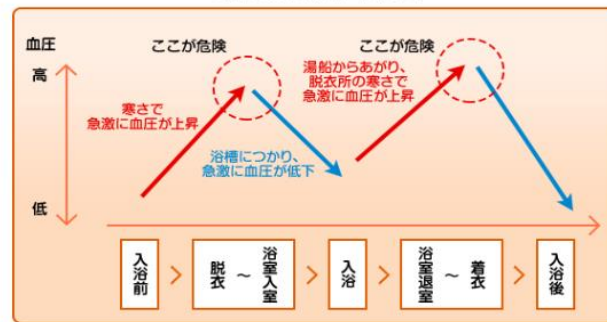
出典：東京都健康長寿医療センター研究所より

ヒートショックが起こる原因

寒暖差による血圧の変動

寒い場所では、体温を逃がさないように血管が収縮することで、血圧が上昇します。お湯に浸かる前後での血圧の大きな変動がヒートショックの原因と言われています。

冬場の入浴時の血圧変動



ヒートショックを予防するための2つの対策

ヒートショックを予防する対策として重要なのは「温度変化の差をなくす、温度のバリアフリー化」が大切です。温度変化の差をなくす、ヒートショック対策を2つご紹介します。

ヒートショック対策1. 浴室乾燥機で浴室と脱衣所を暖める!

お風呂に入る前にシャワーでお湯を出しておいて浴室を温めたり、浴槽のふたをせずに湯をためて湯気で浴室を温めることも有効ですが、この場合、脱衣所が寒いままですと浴室との温度差が広がってしまうので、脱衣所にも小型ヒーターなどの設置が必要です。

浴室乾燥機であれば、暖房機能を活用し、入浴前に20分程度 (電気式100Vの場合) つけておくことでお風呂全体が温まります。また、浴室のドアを開けておけば、脱衣所も一緒に温めることができるので、おすすめです。

ヒートショック対策2. お風呂の湯温に気をつけよう!

ヒートショック対策には、お風呂の湯温にも注意が必要です。寒い時期は、熱いお湯で温まりたいと思いますが、ぬるめの38℃と熱めの42℃では、血圧変動に大きな差があります。42℃の熱めのお湯では入浴直後に血圧が大きく上昇し、お風呂から出る時にまた大きく下降するため、この差が大きいほどヒートショックの危険度が高まります。

ヒートショックは、血圧の大きな変化が身体に負担をかけるので、『浴室内の温度は高く、お湯の温度は低く』を心がけましょう。

★浴室乾燥暖房機★

さまざまな機能があります♪

◎暖房機能◎

1. 入浴前に浴室と脱衣所を暖める事で冬場のヒートショック対策に!

◎乾燥機能◎

1. 衣類乾燥
雨や花粉、PM2.5を気にせず洗濯物が干せます! 部屋干しならではの生乾きの臭いや部屋の湿気が気になったりしません。
2. 浴室乾燥
浴室乾燥機の乾燥機能は『換気+温風』なので、換気扇を回し湿気を排気するよりも素早く湿気が取り除かれカビ対策に効果的です!

◎換気機能◎

1. 湿気を取り除き、カビやニオイの発生を抑制します。
特に、湿度・気温が高くなる梅雨時から夏にかけては「乾燥機能」がおすすめ

◎涼風機能◎

1. 夏場の熱い浴室に爽やかな涼風を送ることで、ほてった体を適度に冷まし湯あたりやのぼせを防止し、快適な入浴時間を過ごす事ができます。



★脱衣室乾燥暖房機★

脱衣所用 壁面取付タイプ



夏の暑い時期の湯上りを涼風機能で快適に!
また、冬の寒い朝の洗面や身支度時にも暖房機能が活躍します!

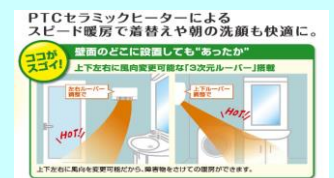
Panasonic



MITSUBISHI ELECTRIC



※一部ご紹介



ヒートショックから身を守るために...

脱衣室、浴室、お風呂のお湯の温度差を少なくする事が重要になってきます。

それを解消する為に浴室乾燥暖房機や脱衣室乾燥暖房機の設置も一つの対策として取り入れてみてはいかがでしょうか?

工事実績

- | | |
|----------------|------------------|
| N様邸 物置設置工事 | S様邸 キッチン改修工事 |
| W様邸 エコキュート取替工事 | T社様 シャワールーム改造工事 |
| I様邸 内外部改修工事 | I様邸 内外部改修工事 |
| O様邸 内部テラス改修工事 | T様邸 雨戸取替ほか外壁改修工事 |
| T様邸 エコキュート取替工事 | K様邸 横屋改築工事 |

ご依頼ありがとうございました。

こちら是非ご覧ください。

豊田市 岡田建設 で 検索

URL: <http://www.okada-kensetsu.com>

夢をかたちに
岡田建設
愛知県豊田市幸町本川14番地1
TEL: 0565-21-0738 FAX: 0565-21-8409