



いのちを守る防災:入浴/トイレ ヒートショックは防げます!

冬季の入浴でヒートショックが起きるイメージ



血圧が上昇
寒い脱衣所

血圧が上昇
寒い浴室

血圧が急低下
熱めのお湯

ヒートショック!

暑さも徐々に和らぎ外気も冷たくなっていきます。一日の終わりに風呂に入って湯船にゆっくりと浸かって温まるのは至福のひとつです。しかし、この習慣が日本人の突然死リスクを高めていることをご存じでしょうか。急激な温度変化によって、血圧が大きく変動して起こる健康被害、これが「ヒートショック」です。

ヒートショックが最も起きやすいのは冬場の浴室やトイレといわれています。浴室事故の70%は脳卒中などの循環器系障害によるもので、不幸にも入浴中にお亡くなりになる方は年間推定1万人以上。その多くは高齢者です。また、浴室事故が12月～2月の厳寒期に集中していることも特徴的です。ちょっとした工夫や暖房器具の設置でヒートショックを防止することができます。

【事故を防止するための工夫】

- ① 転倒の防止・・・脱衣所と浴室間の段差を無くし、浴室の床面には不安定になりやすいスノコやマットを敷かないようにしましょう。浴室内や浴槽内には手すりをつけたり、鋭い角のない水栓を使用することも事故防止に役立ちます。
- ② ヒートショックの防止・・・寒い季節、脱衣所や浴室を温かくすることで、ヒートショックは予防できます。また、トイレも体を露出させる場所なので温かく保つことが重要です。
・冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房器具で温めることは、効果的なヒートショック対策の一つです。(浴室で暖房器具を使用する場合は浴室専用の暖房器具を使用するなど注意が必要)また併せて、窓まわりは熱が逃げやすい為、内窓を設置するなどの断熱改修で、外気温の影響を最少限に抑えることも重要です。浴室をユニットバスへ改修することで断熱性は向上します。

【安全に入浴するための心がけ】

- ① お風呂の温度はぬるめがオススメ・・・高温のお湯や浴槽のお湯の水圧は心臓への負担を大きくします。熱いお湯は血圧を上昇させ心拍数も増加させます。さらに発汗も激しくなり血液が濃縮され、心筋梗塞や脳梗塞の危険性が高くなります。ぬるめのお湯による半身浴は体への負担も少なく、ゆっくりと入浴できるうえ、体の芯まで温めてくれます(最近では内部にベンチを設けた浴槽が商品化されています。半身浴と全身浴の使い分けも可能です)。
- ② アルコールを飲んだ後の入浴はNG・・・アルコールは血流量や脈拍数を増やしますので、飲んだ後の入浴はさらに心臓への負担が増し危険です。
- ③ 高齢者の入浴・・・高齢者が1人で入浴する場合には、家族のこまめなチェックが重要です。最近では浴槽に入る際にまたぎ易いように浴槽の縁が低いタイプのお風呂も増えてきています。高齢者や子供のいる家庭では浴室と台所間で通話できるインターホンを設置することをお勧めしています。給湯器のリモコンにインターホンが内蔵されたものもあります。
- ④ 幼児の入浴・・・小さな子供にとってお風呂は遊び場感覚です。浴槽への転落事故を防止するためにも必ず大人とつしよに入浴させるべきです。家族間の会話は必ずむことでしょう。国民生活センターの調査により多発が問題となっている「乳児に多い浴槽への転落事故」を防ぐには、浴室に外鍵を取り付けたり、入浴後は浴槽にお湯を残さないようにすることが有効です。

ヒートショック対策として

浴室暖房設置で安全・安心! お気軽にご相談ください。

壁掛型

今、お使いのタイル浴室に後付できる壁掛タイプです。

壁掛型(浴室用)



ガス温水暖房器
壁掛型 4.1kw
<工事費込特価>
¥130,000(税抜)～
<リース>96回
¥1,651(税抜)～
(衣類乾燥をご利用される方にはランドリーパイプをサービス)
★現場を確認させていただいて正確に見積をさせていただきます。

天井埋込型

今、お使いのユニットバスや浴室まるごとリフォームにおすすめです。

天井埋込型(浴室用)



ガス温水暖房器
天井カセット型 3.3kw
<工事費込特価>
¥150,000(税抜)～
<リース>96回
¥1,905(税抜)～
(衣類乾燥をご利用される方にはランドリーパイプをサービス)
★現場を確認させていただいて正確に見積をさせていただきます。



男手が必要な雑用を引受けます
悩む前にご相談ください

1時間の作業費 3,240円+出張費 2,160円=5,400円～
不用品の処分・家具の移動・草抜きなど

水まわりのお悩みや疑問をズバリ解決!

タカラショールーム水廻り商品体感キャンペーン!

9月1日~10月31日

●ご来場いただいたお客様にもれなく宇和産ヒノヒカリ1キロプレゼント! →

●アンケートにお答えいただいた方にはキッチンコンパクトセットをプレゼント! →



水まわりのお悩みは器具で解決できます! 専門知識の豊富なショールームアドバイザーがきめ細かくご提案させていただきます。「今すぐっていうわけじゃないんだけど…」という方も気軽に高品位ホーローを見て、触れて、体感してください。答えはそこにあります!

会場: タカラスタンダード松山ショールーム松山市三番町6丁目4-10 (国道56号線沿い、済美高校北向い)



こんな時ガスは止まります

- ☆ガスの消し忘れ。長時間使用による場合。
- ☆一度に大量のガスが流れた場合。
- ☆震度3以上の地震で作動する場合があります。

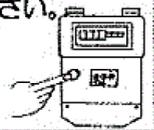
まず、外のメーターで止まっていないか確認してください。

知っておいてください!
ガスのマイコンメーター

操作手順



①メーターのスイッチ(黒い部分)を押し赤いランプの点灯を確認後すぐ手をはなして下さい。



②1分間お待ち下さい。

※待たずに、すぐガスを使うと再作動(ガス停止)します。

③赤いランプの点滅と液晶が消えたら、ガスが使用できるようになります。

以上の操作を行ってもガスが出ない場合は電話して下さい!

おばあちゃんの知恵袋

肌に潤いを与える

「牛乳パック」

クレオパトラの時代から美肌の秘訣として活用されてきたという牛乳。その保湿効果で潤いを与え、さらに肌に保護膜を作る作用で、日焼けによる乾燥を防ぎます。

☆つくり方&使い方

1. 冷蔵庫で冷やしておいた牛乳を小さな容器に入れる。
2. コットンに(1)を含ませ、日焼けした部分にパックする。ぬるくなったら、再び冷たい牛乳に浸し、ほてりが鎮まるまで繰り返す。
3. ぬるま湯か水で洗い流す。



今日の借ってきたボトム

しなけけ
たんに
いもど
れれど
ど

脳にウケるおもしろ雑学

徳川時代の将軍は私的な時間は何をしていたか?



昔は早寝早起きだったから、徳川将軍も朝5時頃には起床していた。歯を磨き、洗面した後、袴をつけて先祖代々の位牌を拝んだ。それから朝の膳についた。料理はご飯、味噌汁、野菜の煮物、吸い物、魚など。食事が終わると髪を整え、その後、昼までは好きなことをして過ごした。読書、剣術、絵を描くこともあった。政務は午後からである。



水道修理から浄水器まで水のことお任せください
おこめマイスターとタカギマイスターのいる店
水・熱・米のパートナーショップ

玉井産業(株)

松山市森松町 650-1

0120-39-0065



松山市



信号より約200m



伊予鉄森松営業所さん

砥部町

伊予銀行 森松支店さん



→ 東温市



松山南郵便局さん